Maitreya Magazine

nummer 3 jaargang 8

TIBETAANS BOEDDHISME

STICHTING
Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 3/Jaargang 8
September, oktober, november 1986

VERSCHIJNING
Tenminste 1x per kalenderkwartaal

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Telefoon: 08876-2188

REDAKTIE EN VERTAAL-TEAM
Gelong Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert)
Gelong Thubten Lodreu (Hermes Brandt)
Thon Memelink
Marian van der Horst-Lem
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin

EIND- EN FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

VORMGEVING
Jan-Paul Kool
Nicolaas van Beek

ILLUSTRATIES
Nicolaas van Beek
Kathy Cole
Karma Meunlam

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Gildenstraat 1a
3861 RG Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1986c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

VERSCHIJNING
Ten minste 1x per kalenderkwartaal.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,— per jaar.
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Van abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postgironr.: 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Maasbommel.
Bank: N.M.B. Beneden-Leeuwen, rek.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 08876-2188
Het kantoor van het Instituut is telefonisch bereikbaar tijdens kantooruren. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT
Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

Penningmeester
Jan-Paul Kool
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

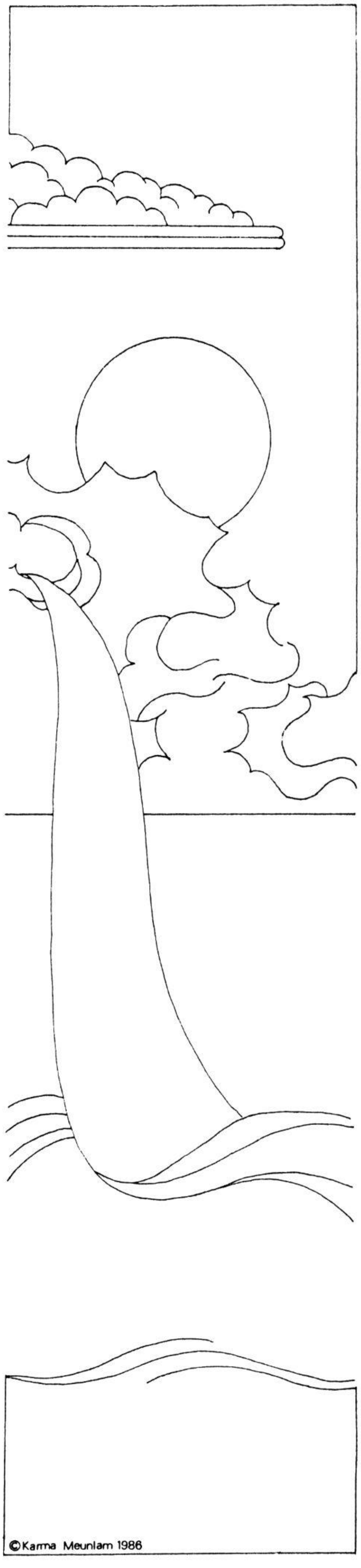
DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofiëen in Nederland.

DONATEURS
Indien u zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt u donateur worden voor minimaal *f* 100,— per jaar of *f* 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEURS GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe aktie. De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— storten op rekeningnr.: 86.13.56.138 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen, t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Foto: Jan-Paul Kool



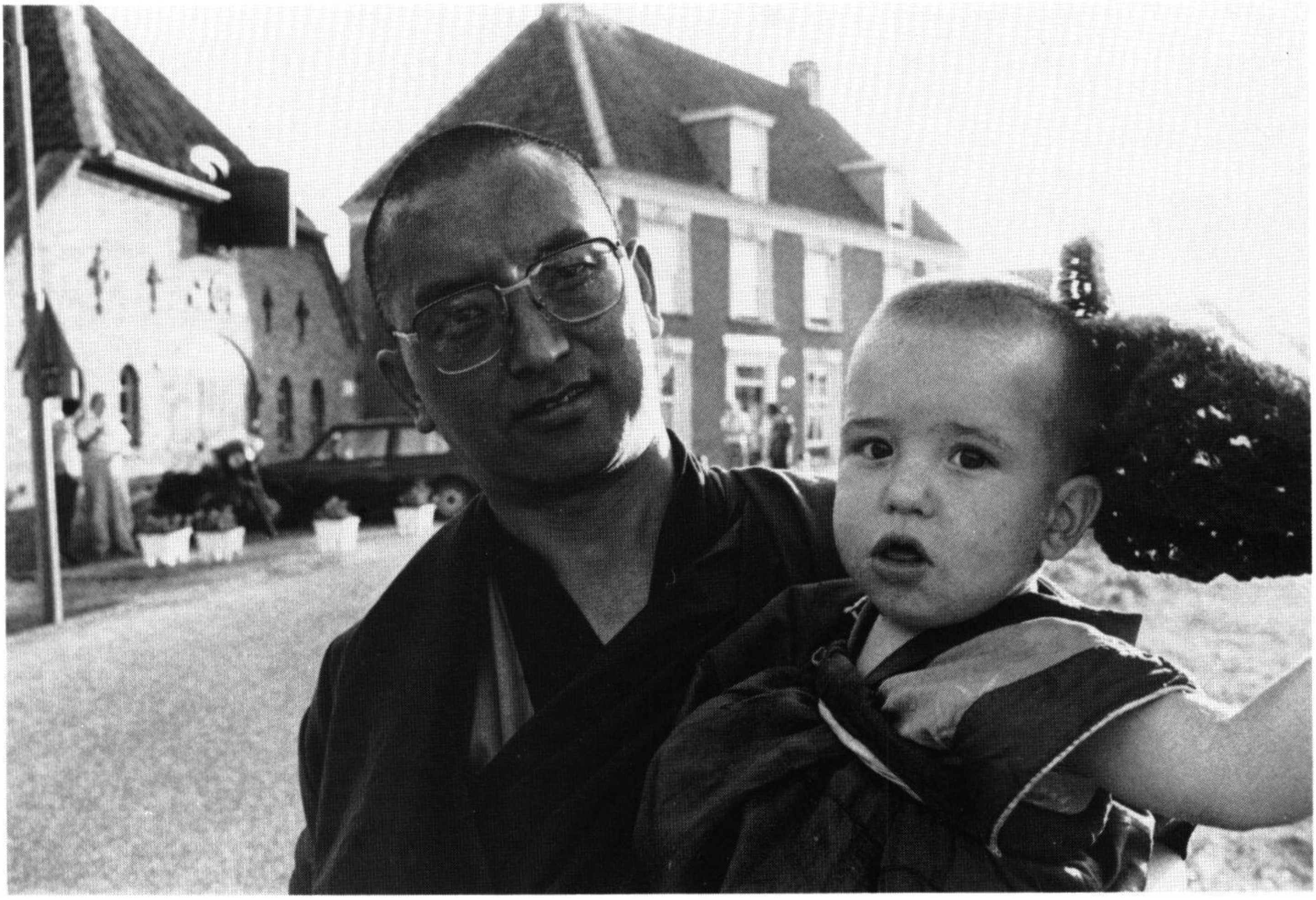


Foto: Jeroen Spaan. Lama Zopa Rinpochee en Ösel Rinpochee voor het Maitreya Instituut.

Leidraad

In dit Maitreya Magazine brengen we twee artikelen die gemaakt zijn naar lezingen van onze eerwaarde Geshe Konchog Lhundup. De zuivere parel binnenin ons gaat over de boeddhanatuur die elk wezen in zich heeft en met de juiste methoden ontwikkelt kan worden tot het boeddhaschap. De atruïstische motivatie heeft als onderwerp de verlichtingsgeest. Door je voortdurend deze edele motivatie te herinneren worden alle handelingen verdienstelijk.

Het artikel 'Mahayana' is van de hand van Lama Yeshe.

In 'leraren', een kort verhaal van Francesca Hampton wordt op boeiende wijze een blik geworpen in de keuken van een Tibetaans klooster.

We vragen uw aandacht voor de studiereis naar Nepal in 1987, waarbij een verslag van een deelneemster aan de reis van dit jaar.

Z.H. de Dalai Lama doet een oproep om ons milieu te beschermen en Paula de Wijs geeft een indruk van de F.P.M.T. bijeenkomst in Maasbommel waarbij Lama Zopa Rinpochee en de incarnatie van Lama Yeshe, Ösel Rinpochee, aanwezig waren.

In november komt een groep van twintig Tibetaanse akteurs, danseressen en musici naar ons land om een Tibetaanse volksopera op te voeren in de vaderlandse schouwburgen. Raadpleeg de tourneeagenda als u hier naar toe wilt.

Verder ons programma tot januari 1987 en de nieuwe boekenlijst waarop u ook de nieuwe Thangka kalender 1987 vindt.

De redaktie

De zuivere parel binnenin ons

Acharya Shantideva zegt in zijn 'Bodhicharyavatara' (Het ondernemen van de beoefeningen van een bodhisattva): "Als we de verlichte motivatie hebben, worden alle dingen die we doen een oorzaak voor het boeddhaschap". Wij hebben de boeddhanatuur, het potentieel om een boeddha te worden. Als we dat kombineren met de verlichte motivatie, bereiken we snel de hoogste staat van evolutie die we boeddhaschap noemen.

Dit is mogelijk voor alle verschillende soorten wezens; hellewezens, dolende geesten, dieren, mensen, halfgoden en wereldse goden. Die hebben allemaal het boeddhapotentieel, die kunnen allemaal het boeddhaschap bereiken. Als we dit boeddhapotentieel kombineren met de verlichte motivatie, worden alle positieve aktiviteiten een onmiddellijke oorzaak voor het bereiken van het boeddhaschap. Zelfs ogenschijnlijk geringe positieve aktiviteiten, aktiviteiten zoals het een aantal malen reciteren van de mantra OM MANI PADME HUM.

Overal in de wereld worden mensen geprezen die zich inzetten voor het welzijn van anderen, zelfs al betreft het maar een paar mensen. Als we ons inzetten met de verlichte motivatie het welzijn van alle wezens te bevorderen, alle talloze wezens zonder uitzondering, hoeft het geen betoog hoe prijzenswaardig dit is. We kunnen dit ook begrijpen door logisch na te denken. Als we één wezen daadwerkelijk helpen, heeft dat ook zijn effect op ons, dan heeft dat voordelen voor ons. Als we nu alle talloze ontelbare wezens helpen, dan moet dit dus een enorm effekt hebben op onszelf.

Al het geluk dat we ervaren is het gevolg van positieve handelingen, maar het ware geluk is het gevolg van de verlichte motivatie. In de Goeroe Poedja of 'De offerande aan de spirituele leraar' staat: "Het koesteren van anderen is de deur naar geluk, terwijl het koesteren van onszelf de oorzaak is van alle ellende."

Als we kijken waar geluk vandaan komt zien we dat het altijd voortkomt uit het koesteren van anderen, door iets voor iemand te doen, door het welzijn van anderen te bevorderen.

De kracht van verlichte motivatie, de wens onszelf geestelijk te ontwikkelen om het welzijn van alle wezens daadwerkelijk te bevorderen, is zó groot dat we daarmee zelfs de meest verschrikkelijke negatieve mentale indrukken kunnen zuiveren. Het is belangrijk dat we met de juiste motivatie luisteren of lezen. Bovendien is het zo dat, hoewel we allemaal het boeddhapotentieel in ons hebben, het niet zomaar, automatisch zal veranderen in het boeddhaschap. Daar zullen we wel degelijk aan moeten werken door de verduisteringen van onze geest op te heffen. Hoewel de verlichte motivatie de beste methode is om verduisteringen in onze geest op te heffen heeft de Boeddha verschillende methoden onderwezen om de geest te zuiveren overeenkomstig de niveau's van motivatie van de wezens. Overeenkomstig het beginnersniveau, het tussenliggende niveau en het hogere of verlichte niveau van motivatie. Zelfs al richten we ons voornamelijk op het ontwikkelen van de verlichte motivatie en werken we daarmee dus op het derde en hoogste niveau, dan is het toch belangrijk dat we de onderdelen van de geestelijke weg begrijpen die overeenkomen met het tussenliggende niveau van motivatie. Om daadwerkelijk de stadia van het tussenliggende niveau te begijpen en te realiseren, is het belangrijk dat we ons ook verdiepen in de beginnersmotivatie en de onderdelen van het onderricht dat gegeven wordt om dat beginnersniveau te ontwikkelen.

Waarom heeft de boeddha onderricht gegeven op drie niveau's? Op de eerste plaats omdat er zo ontzettend veel verschillende wezens zijn, met verschillende aanleg en voorkeur. Bovendien zit er een logische volgorde in de stadia van de geestelijke weg naar verlichting. Alle hogere stadia zijn gevestigd op de lagere of eerdere stadia van de geestelijke weg. Gewoonlijk zijn we vooral bezig met het nastreven van verschillende dingen voor ons plezier of geluk in dit leven. Onze visie is echter bijzonder kortzichtig als ze alleen maar aandacht heeft voor dit ene leven. Dan hebben we heel weinig aan ons boeddhapotentieel, want dat is iets wat we geleidelijk aan zullen ontwikkelen over een periode van een aantal opeenvolgende levens. Het is dus heel kortzichtig om alleen maar rekening te houden met dit ene leven.

Daarom ontwikkelen we eerst de beginnersmotivatie die een veel ruimere visie heeft. Die richt onze aandacht op toekomstige levens inplaats van ons bezig te houden met dit leven alleen. Als we ons dan afvragen wat het is dat doorgaat naar volgende levens, zal het duidelijk zijn dat het niet ons lichaam is maar ons mentale bewustzijn en daarvan alleen de meest subtiele vorm, die doorgaat naar volgende levens. En eigenlijk zijn er na onze dood maar twee richtingen die ons meest subtiele bewustzijn op kan gaan. Of het subtiele bewustzijn gaat in stijgende lijn meer geluk ervaren, of het gaat in dalende lijn steeds meer lijdenservaringen tegemoet. Hebben we dan de vrije keuze om een goede wedergeboorte met steeds meer geluk of een slechte wedergeboorte met steeds meer lijden uit te zoeken? Nee, wat betreft onze wedergeboorte hebben we geen enkele keus. De kracht die bepaalt waar we opnieuw worden wedergeboren is de kombinatie van karmische indrukken die wij tijdens ons leven opdoen, zoals mentale indrukken die we overhouden door het verrichten van handelingen en door onze verstorende houdingen. Wat is dan de manier om een goede wedergeboorte te veroorzaken? Hoe kunnen we positieve aktiviteiten verrichten zodat we steeds meer geluk zullen ervaren in toekomstige levens? Wel, dat doen we op de eerste plaats door het houden van morele zelfdiscipline. En als we op de basis van morele zelfdiscipline ook de andere van de zes perkfekties beoefenen; geduld, vrijgevigheid, enthousiaste volharding, koncentratie en wijsheid, kunnen we er zeker van zijn steeds meer geluk te zullen ervaren. Verder kunnen we zuivere gebeden en wensen opdragen die richting geven aan onze positieve energie.

HET BEGINNERSNIVEAU

De verschillende onderdelen die de Boeddha heeft onderwezen voor het beginnersniveau van beoefening zijn:

1. Nadenken over de grote waarde van het mensenleven met de vrijheden en rijkdommen die een geestelijke ontwikkeling mogelijk maken.

2. Nadenken over vergankelijkheid en sterven.

3. Nadenken over het lijden in de lagere bestaansvormen.

4. Nadenken over de wet van oorzaak en gevolg.

5. Nadenken over de noodzaak je leven een veilige en gezonde richting te geven door toevlucht te nemen in de drie juwelen.

Het belangrijkste van deze vijf onderdelen van het boeddhistische onderricht op het beginnersniveau is het onderdeel over karma, onze handelingen en hun gevolgen. Als we daar niet terdege over nadenken is het heel moeilijk daadwerkelijk vat te krijgen op de toekomst. Want in het onderdeel 'oorzaak en gevolg', of handelingen en hun gevolgen leren we inzien dat het geluk dat we wensen afhankelijk is van konkrete oorzaken en leren we begrijpen wat de konkrete oorzaken zijn voor geluk en lijden. Dit is heel belangrijk, want als we dit niet begrijpen zal, ook al hebben we het boeddhapotentieel in ons, dit zich nooit ontwikkelen.

Daarnaast is het ook belangrijk dat we inzien dat we niet alleen de voornaamste of substantiële oorzaak voor het boeddhaschap creëeren, maar er ook voor zorgen dat alle omstandigheden, alle meewerkende omstandigheden en kondities, gunstig zijn. Op dit beginnersniveau van beoefening is het belangrijk dat we de oorzaken van lijden gaan herkennen en dat we die oorzaken, die hindernissen vormen voor onze ontwikkeling en onze geest verduisteren, zoveel mogelijk opheffen, opgeven en voorkomen.

Zodra we onze vooringenomenheid met dit leven kwijtraken en ontdekken dat onze aandacht voornamelijk uitgaat naar toekomstige levens, zodra we ontdekken dat we niet meer op de eerste plaats de belangen van dit leven dienen, maar vooral het belang van de toekomst in de gaten houden, hebben we het beginnersniveau van motivatie bereikt. Als we zover zijn hebben we een stevig begin gemaakt met het opruimen van het grove vuil in onze geest. Dan hebben we een aanvang gemaakt met het stoppen van de grove verduisteringen en het zuiveren ervan. Omdat we de negatieve aktiviteiten, en de daarmee samenhangende geestelijke verduistering hebben stopgezet, omdat we geen negatieve aktiviteiten meer verrichten, maar ons vooral bezighouden met morele zelfdiscipline, is het zeker dat we in een volgend leven een hogere wedergeboorte zullen vinden.

Dit is niet het einde van de boeddhistische weg. Het gaat hier om het beginnersniveau van motivatie, we zijn dus nog aan het begin. Het is niet alleen de bedoeling om een goede wedergeboorte te krijgen, maar om het boeddhaschap te bereiken. Daarom gaan we verder met de tweede etappe, het tussenliggende niveau van beoefening.

HET TUSSENLIGGENDE NIVEAU

Het tussenliggende niveau van beoefening dient hoofdzakelijk voor het ontwikkelen van een krachtige drang naar bevrijding. Op dit niveau trainen we onze geest hoofdzakelijk met twee methoden. Hiervoor is het noodzakelijk goed na te denken over de vier edele waarheden.

1. De waarheid van het lijden.

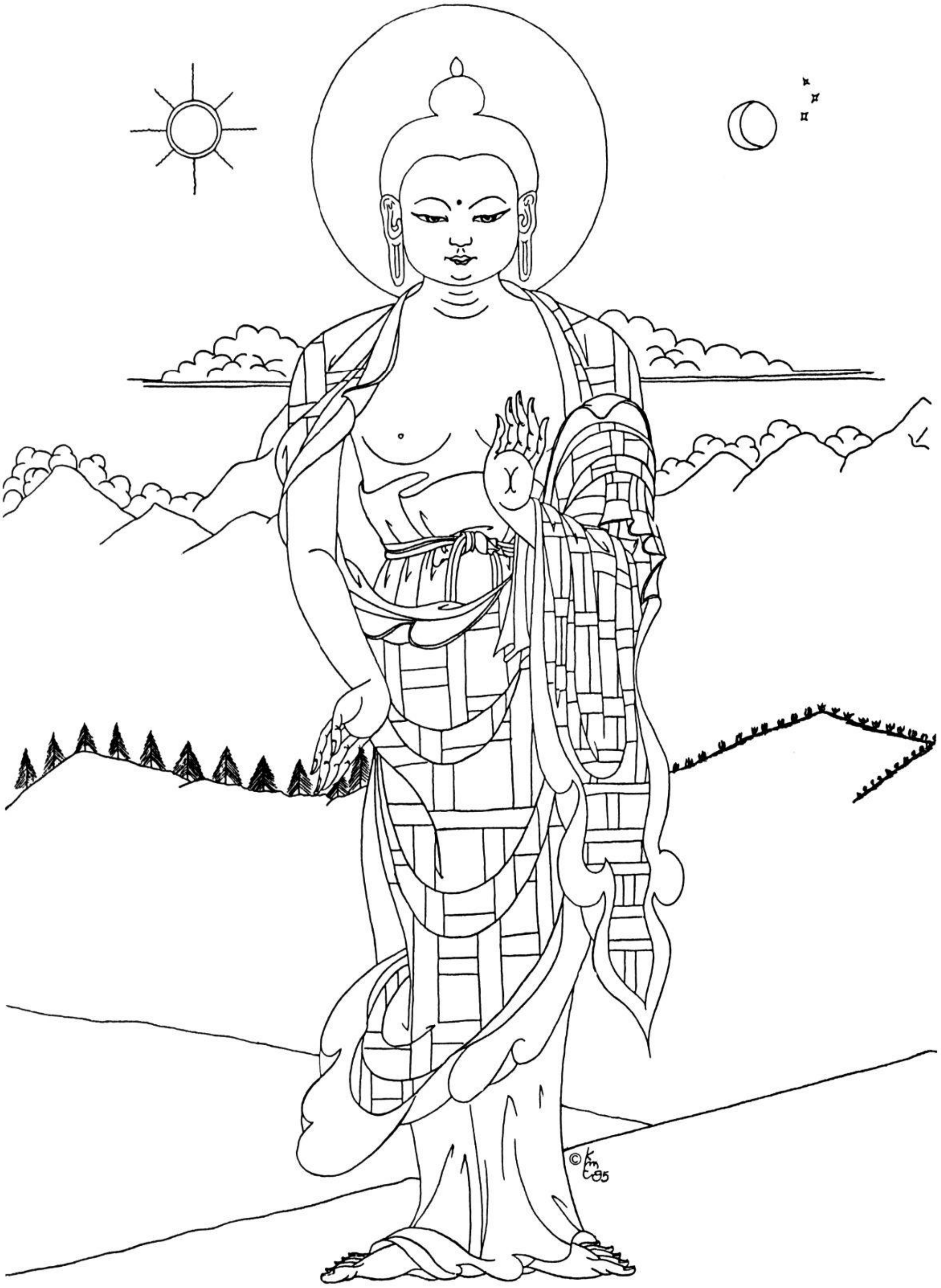
2. De ware oorzaak van het lijden.

3. De opheffing van het lijden.

4. De weg die voert tot de totale opheffing van het lijden.

Allereerst zien we de waarheid van het lijden in, we gaan zien dat onze onzuivere aggregaten van nature lijden zijn, omdat ze zijn voortgekomen uit onzuivere oorzaken. Uit onzuiver karma, onzuivere aktiviteiten en verstorende houdingen. Onzuivere aktiviteiten en verstorende houdingen zijn dus de oorzaak van het lijden; de tweede edele waarheid. We hebben al gezien dat karmische indrukken en verstorende houdingen onze geest verduisteren en dus moeten worden gezuiverd. Om dit te doen zijn er twee methoden. Enerzijds doen we dat met de waarheid van de opheffing van het lijden en anderzijds met behulp van het pad dat voert naar die opheffing van het lijden. Met de opheffing van het lijden komt er een einde aan verstorende houdingen en karmische indrukken

De totale opheffing van het lijden bereiken we door het volgen van het pad. Dit is de essentie van de boeddhistische geestelijke weg. Het gaat erom dat we onze geest die van nature helder licht is, of de natuur heeft van helder licht, die tegelijk verduisterd is, gaan bevrijden van die verduisteringen. Als onze kleren vuil zijn is het niet voldoende ze alleen met water te wassen; dan moet er zeep aan te pas komen. Met een kombinatie van water en zeep kunnen we de vlekken wel verwijderen. Op eenzelfde manier is onze geest verduisterd en het is **niet voldoende alleen maar het boeddhapotentieel te hebben voor de zuivering van onze geest. Daar hebben we de methoden van de Boeddha voor nodig, die werken als het zeep.**



Er zijn ook mensen die blijven denken dat ze alle vlekken kunnen verwijderen met alleen water; we zien dat hele groepen hindoes zich regelmatig baden in de overtuiging dat het hun geest zal zuiveren. Als het waar zou zijn dat de geest gezuiverd wordt door een bad te nemen, dan zouden vooral de mensen in het westen, die zich voortdurend baden, bijzonder zuiver moeten zijn. De Boeddha heeft zelf gezegd dat het helaas niet mogelijk is je geest alleen maar te zuiveren met water. Hij zegt dat het niet mogelijk is het lijden van alle wezens op te heffen met water en dat het ook niet mogelijk is dat hij het lijden wegneemt van wezens die niet willen lijden. "Ik kan het lijden niet met mijn handen van hen afnemen en ook kan ik mijn verworvenheden zoals alwetendheid en grenzeloze liefde niet aan anderen geven. Wat ik wel kan doen, is een methode geven waarmee de wezens zichzelf kunnen bevrijden, want alle wezens die hun geest zuiveren met de methoden die ik onderwijs zullen het boeddhaschap bereiken", zo sprak de Boeddha.

Enerzijds hebben we als beoefening op het tussenliggende niveau het verwerven van inzicht in de vier edele waarheden, anderzijds hebben we het uitgebreide onderricht over de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan. We zien hier opnieuw duidelijk dat alle twaalf schakels die het wiel van lijden, de kringloop van ellende veroorzaken, beginnen met een mentale schakel, namelijk onwetendheid of verduistering. Het is de bedoeling dat we gaan inzien hoe deze twaalf schakels elkaar veroorzaken, hoe er een causaliteit zit in de kringloop van dit wiel van worden en dat we het dienen te beschouwen als iets verwerpelijks, iets waar we zo snel mogelijk vanaf moeten zien te komen, wat niet begeerlijk is. Zolang we de nadelen of tekortkomingen van het cyclische bestaan niet onderkennen en nog goede kanten zien binnen zo'n gedwongen bestaan, zolang zullen we er niet in slagen uit die kringloop van opeenvolgende schakels te ontsnappen.

Het is daarom zo belangrijk dat we inzien wat er allemaal fout is aan zo'n bestaan binnen de kringloop. Hoe funktioneert de kringloop van het bestaan?

Ten eerste is er onwetendheid of geestelijke verduistering. Op basis van die onwetendheid of geestelijke verduistering wordt de werkelijkheid op een totaal verkeerde manier waargenomen. Op basis van zo'n totaal verkeerde waarneming verrichten we handelingen en is er dus karmische formatie. De derde schakel is bewustzijn, want de onzuivere aktiviteiten vormen karmische formaties, die een indruk nalaten op ons mentale bewustzijn. Door het opkomen van verstorende houdingen ten tijde van ons sterven worden de op onze geest verzamelde negatieve mentale indrukken geaktiveerd. Deze negatieve mentale indrukken werpen ons dan in een onzuivere wedergeboorte. En zo blijft alles maar doordraaien, want in het volgende leven zijn we nog steeds onwetend en kreëeren we dus opnieuw onzuivere handelingen en dus karma. Die aktiviteiten laten op hun beurt weer indrukken na op ons mentale bewustzijn. En als we sterven worden die negatieve mentale indrukken opnieuw geaktiveerd door het opkomen van verstorende houdingen.

Zo zien we dat we steeds opnieuw worden geboren in een gekonditioneerde kringloop waarin we muurvast zitten en waar zelfs ons boeddhapotentieel ons niet uit kan halen.

Maar er is een uitweg want van de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan, zijn er zes oorzakelijk en zes resulterend. De oorzakelijk schakels kunnen we opheffen, door onze geest te zuiveren en dan zijn er ook geen resulterende schakels. In het stadium van de tussenliggende beoefening maken we een einde aan de zes oorzakelijke schakels met behulp van de drie hogere trainingen. Door een hogere training in morele zelfdiscipline, in koncentratie en in wijsheid is het mogelijk alle zes oorzakelijke schakels op te heffen. Dat kan omdat alle schakels voortkomen uit onwetendheid. Onwetendheid is dus de basis en de voornaamste oorzaak van het cyclische bestaan. Als we dus onwetendheid opheffen, die eerste schakel, maken we daarmee automatisch een einde aan de daarop volgende schakels. Door het ontwikkelen van de wijsheid van zelfloosheid maken we een einde aan onwetendheid. Maar om dat echt goed te kunnen doen hebben we eerst éénpuntige koncentratie nodig en daarom wordt de training in wijsheid voorafgegaan door een hogere training in koncentratie. Om gemakkelijk en effektief een grote mate van koncentratie op te bouwen is het absoluut noodzakelijk dat we ons houden aan morele zelfdiscipline en daarom wordt de training in éénpuntige koncentratie voorafgegaan door een hogere training in morele zelfdiscipline.

We kunnen dit opheffen van onwetendheid duidelijk maken aan de hand van een voorbeeld. We vergelijken dan de onwetendheid met de wortel van een boom. Die krachtige boom dienen we met wortel en tak uit te roeien. Als we een dikke boom willen omhakken hebben we een sterk lichaam nodig, dan hebben we kracht nodig. Die kracht putten we uit morele zelfdiscipline. Behalve kracht hebben we ook koncentratie nodig zodat we de bijl steeds op dezelfde plaats doen neerkomen. Die scherpe bijl staat in dit voorbeeld voor de scherpe wijsheid van zelfloosheid. Daarmee hakken we dwars door de wortel van onwetendheid. Daarmee maken we een einde aan de eerste schakel. De beoefening op dit niveau is bijzonder krachtig en effektief. Als we de wijsheid van zelfloosheid hebben ontwikkeld en daarmee onze onwetendheid hebben opgeheven, komt het boeddhapotentieel vanzelf bloot en is onze geest gezuiverd. Omdat het opheffen van onwetendheid tegelijkertijd het opheffen van alle andere verstorende houdingen inhoudt, wordt gezegd dat als we die wijsheid van zelfloosheid direkt ervaren, we daarmee de bevrijding bereiken.

Dat is wat we in het boeddhisme bevrijding noemen, het opheffen van onwetendheid door de wijsheid van zelfloosheid omdat alle grove verduisteringen uit onze geest verwijderd zijn. Deze staat van geest wordt arhat genoemd. Een arhat is populair vertaald een boeddhistische heilige. Het is een staat van bevrijding omdat we dan bevrijd zijn van de grove verduisteringen van onze geest, omdat we geen negatieve aktiviteiten meer verrichten en omdat we bevrijd zijn uit de kringloop van het bestaan. We zijn dan bevrijd van gedwongen wedergeboorten en de boeddhanatuur straalt krachtig binnen ons, zodat het relatief gemakkelijk wordt ook de boeddha-eigenschappen te ontwikkelen.

Want in feite is het niet voldoende om te ontsnappen uit de kringloop van het gekonditioneerde bestaan. Onze weg is nog niet ten einde, we kunnen ook nog niet doeltreffend werken voor het welzijn van anderen. Daartoe zullen we het boeddhaschap dienen te bereiken. Dat noemen we soms de Mahayana-bevrijding of boeddhaschap. Hier beginnen we met de derde etappe van onze geestelijke weg door het beoefenen van het superieure niveau.

HET SUPERIEURE NIVEAU

De superieure motivatie is vooral gericht op het ontwikkelen van mededogen. Geen gewoon mededogen maar het Grote Mededogen voor al wat leeft. Dat is de kern van de superieure beoefening. Als we eenmaal het Grote Mededogen in onze geest hebben ontwikkeld volgen alle andere stadia heel gemakkelijk. Als we uit onze tussenliggende etappe, de wijsheid van zelfloosheid hebben ontwikkeld en daar nu op het hoogste niveau van beoefening het Grote Mededogen aan toe voegen, hebben we de twee voornaamste oorzaken voor het boeddhaschap, namelijk wijsheid en methode, of wijsheid en mededogen.

Dan is het ook zeker dat de verlichte motivatie niet ver meer is. Als we die motivatie in ons aantreffen zijn we vanaf dat moment een bodhisattva. Zo iemand is een Mahayanist, een beoefenaar van het Grote Voertuig. Een bodhisattva beoefent voornamelijk de zes perfekties,

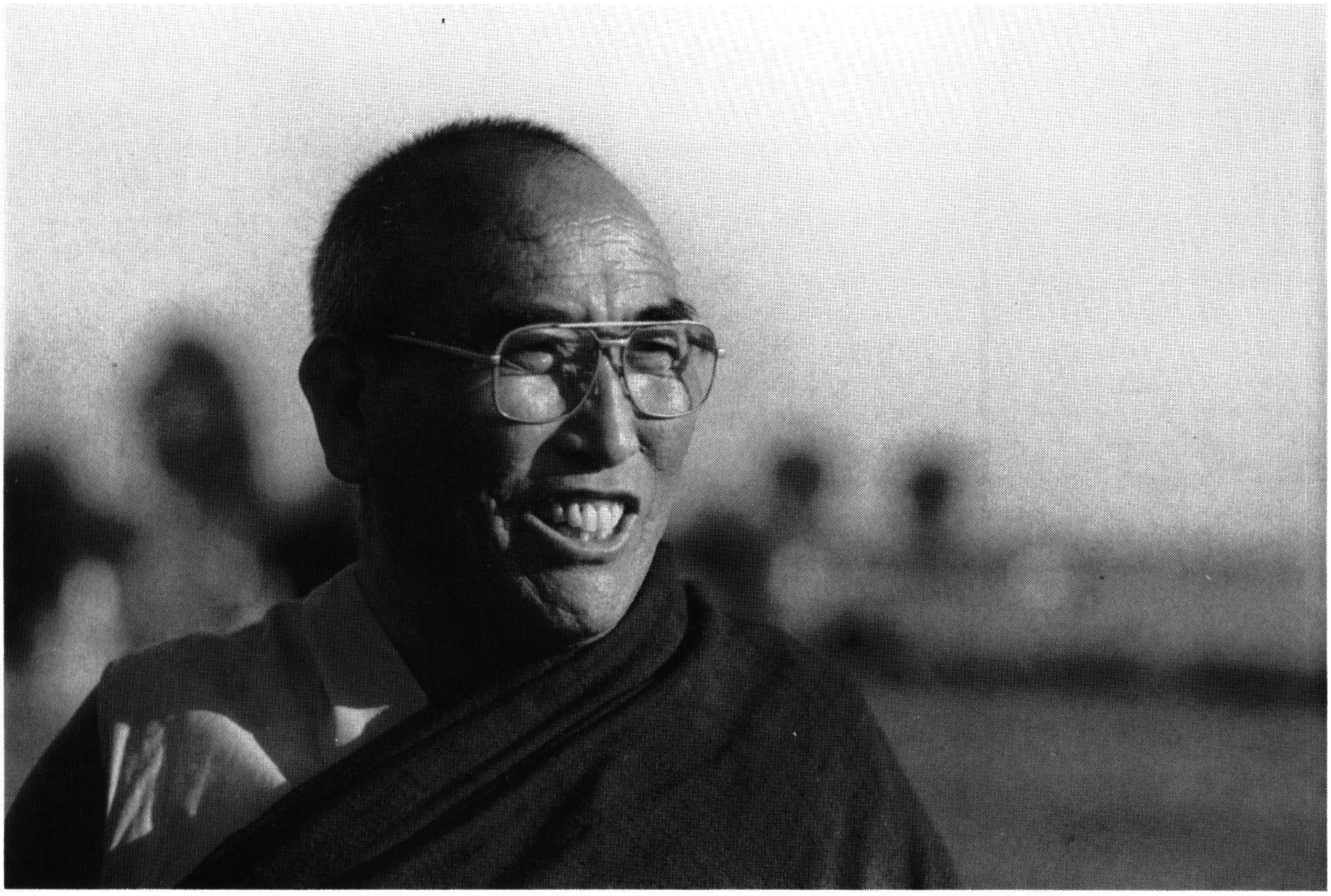


Foto: Jeroen Spaan. Geshe Konchog Lhundup.

om zichzelf te bedwingen en de vier methoden voor het rijpen van anderen, voor het helpen van anderen. Hij leert in overeenstemming met de aanleg en voorkeur van verschillende wezens, de methoden waarmee de wezens zich kunnen zuiveren. Dat lukt heel aardig als bodhisattva omdat je op dat niveau helderziend bent geworden en beschikt over wonderbaarlijke krachten. Op dat niveau is het boeddhapotentieel bijzonder zuiver. Zo'n bodhisattva heeft alleen nog subtiele indrukken van verstorende houdingen op zijn bewustzijn en zal deze geleidelijk wegzuiveren waardoor het boeddhaschap steeds dichterbij komt.

Als alle subtiele indrukken van verstorende houdingen zijn verdwenen is men boeddha. Om de geest van anderen te rijpen gebruikt de bodhisattva alle mogelijke middelen. Hij kan vrijgevig zijn met geschenken, geld, met kleding of woonruimte. Of met Dharma-onderricht of wat voor dingen de mensen ook maar wensen. In de geest van zo'n bodhisattva komt geen enkele negatieve gedachte meer voor. Hij wordt totaal gestuurd door zijn (of haar) verlichte motivatie en daarom wordt gezegd dat zijn manier van handelen ver uitstijgt boven de onze. Als wij doorgaans een bepaalde kwaliteit willen ontwikkelen, doen we dat met een sterk verlangen omdat we zelf die kwaliteit willen bezitten, terwijl een bodhisattva totaal onbaatzuchtig streeft naar het ontwikkelen van goede eigenschappen. Een bodhisattva werkt om anderen naar het boeddhaschap te brengen en gaat daarbij voorbij aan zijn eigen belang. Of we nu bezig zijn op het beginnersniveau, het tussenliggende of het superieure niveau, in alle gevallen zijn we bezig met het blootleggen of zuiveren van de in ons aanwezige boeddha-kern of het boeddhapotentieel. Dit is te vergelijken met het winnen van parels. Die worden opgedoken uit de zee waar ze verscholen in schelpen en andere steenachtige aangroeisels op de bodem liggen. De parelduikers ontwikkelen er een gevoel voor in welke schelpen parels zitten. Ze brengen ze naar boven naar het licht waar ze als sieraden worden gebruikt. Net zo zit er in elk van ons een parel. De parel van ons bewustzijn, die we boeddhanatuur noemen.

Hoe kunnen we deze parel naar buiten brengen? Door ons te zuiveren en te ontwikkelen volgens de beoefeningen van de drie niveau's is het zeker dat die parel tevoorschijn komt, is het zeker dat wij boeddha zullen worden. Dan verandert er heel wat. We krijgen een uitstulping op ons hoofd zoals Boeddha heeft, we krijgen lijnen op onze handen en voeten in de vorm van het Dharmawiel. We hoeven niet meer moeilijk te doen met paspoorten en vliegtuigen als we willen reizen, maar vliegen overal naar toe op eigen kracht. We hoeven geen televisie meer te kijken, want we zien alles rechtstreeks. We hoeven niet meer op te bellen om de gedachten van anderen te kennen, ook die zien we direkt. We hebben geen luchtvervuiling meer want we hebben geen auto's en vliegtuigen meer nodig. Ons werk is ten einde. We hoeven niet meer te werken of te eten, want een boeddha bestaat bij de kracht van zijn éénpuntige koncentratie en hoeft niets anders meer te doen dan het bevorderen van het welzijn van alle anderen en is daar dan ook vierentwintig uur per dag spontaan mee bezig. Als je eenmaal boeddha bent is het allemaal niet meer zo moeilijk en ben je spontaan op een fantastische manier bezig. Maar om zo ver te komen moeten we wel iets doen, want hoewel we het boeddhapotentieel in ons hebben, slaapt dit ook als wij slapen.

Door: Lhama Geshe Konchog Lhundup
Vertaling: Gelong Thubten Tsépel
Transcript: Thubten Kunga

De Altruïstische motivatie

Door: Geshe Konchog Lhundup

Zoals de grote Indiase Wijsgeer Acharya Shantideva zegt in zijn tekst, Het ondernemen Van De Beoefeningen Voor Boshiattva's: "Het is bijzonder de moeite waard, als wij proberen om in dit mensenleven, dat wij nu hebben, een altruïstische motivatie voor de verlichting te ontwikkelen. Want het is door een altruïstische motivatie, een motivatie van naastenliefde, een intentie om het welzijn van anderen te vergroten, dat we ook zelf het uiteindelijke geluk bereiken! Dus zo'n altruïstische motivatie, zo'n motivatie voor het welzijn van alle andere wezens, komt onmiddellijk ten goede aan onszelf. En daarom is het zowel voor anderen als voor onszelf ontzettend belangrijk om altruïstisch te denken en altruïstisch te handelen. Het is zelfs mogelijk om met zo'n altruïstische motivatie het boeddhaschap te bereiken, d.w.z. zelf boeddha te worden, zoals de Indiase prins Siddharta in India 2500 jaar geleden heeft gedaan en zoals nog duizenden, misschien zelfs honderdduizenden, na die historische Boeddha hebben gedaan.

Om zo'n hoog niveau van geestelijke ontwikkeling te bereiken, waartoe wij allemaal in staat zijn, is het belangrijk dat we ons niet alleen voor ons eigen geluk inzetten, maar juist ook, en nog veel meer, voor het geluk van anderen. Want door zo'n motivatie, die het welzijn van anderen beoogt, zullen we zelf de boeddha evenaren, kunnen we zelf het boeddhaschap bereiken. Wat is daar zo bijzonder aan, als wij zelf boeddha worden? Wel, als wij de staat van de verlichting, het boeddhaschap bereiken, dan werken we automatisch voor alle levende wezens, d.w.z. dan vervullen we spontaan de doelstellingen van alle levende wezens, zonder uitzondering. Als wij de altruïstische motivatie hebben, het welzijn van anderen te vergroten, worden alle positieve aktiviteiten, alle goede daden, die we verrichten veel krachtiger. Dan hebben ze een veel groter effekt, een veel grotere invloed. Om een voorbeeld te geven, als we een wierookstokje aansteken of een kaarsje branden voor een boeddhabeeld en dat niet alleen maar doen omdat het leuk staat of doen omdat het zo lekker ruikt, maar juist om een oorzaak te kreëeren om alle mensen gelukkig te mogen maken, heeft dat een enorm effekt. Als we met zo'n motivatie een wierookstokje aansteken heeft dat enorm verstrekkende gevolgen. Gewoonlijk is het zo, dat wanneer we een simpele handeling verrichten voor iemand anders, wanneer we een vriendendienst verrichten, wanneer we iets voor iemand anders doen, dan wordt dat algemeen in de hele wereld als een goede daad beschouwd, als een onbaatzuchtige, onzelfzuchtige goede daad. Als we nu zo'n soort daad verrichten niet alleen voor het welzijn van de persoon voor wie we dat doen, maar om het welzijn van alle talloze wezens te vergroten, dan kun je begrijpen dat door de kracht van die motivatie zo'n daad veel positiever wordt en een veel groter effekt zal hebben.

In het boeddhisme proberen we de motivatie te ontwikkelen dat we onszelf geestelijk willen ontwikkelen, niet om daar zelf beter van te worden, maar juist, om het welzijn van anderen te kunnen vergroten. Omdat we met zo'n motivatie het welzijn van alle wezens beogen, schept dat een enorme kracht. Dit zal meteen duidelijk zijn. Dit is niet iets moeilijks waar je lang over na moet denken. Als het zo is, dat het algemeen gewaardeerd wordt in de wereld als je voor één persoon iets doet, hoeven we niets te zeggen over je inspanning voor het welzijn van alle ontelbare wezens. Dan moet dat natuurlijk helemaal fantastisch zijn. Gewoonlijk is onze visie wat kortzichtig, want als we iets willen doen voor een ander, denken we aan onze eigen kinderen, onze eigen familie of op z'n best aan alle Nederlanders. Misschien denken sommmige mensen al aan alle Europeanen, maar in het boeddhisme denken we niet alleen aan het welzijn van alle mensen, maar ook aan het welzijn van alle dieren en andere wezens. Om die visie geleidelijk aan uit te breiden is het belangrijk dat we allereerst onze interesse vergroten tot de hele mensheid, tot alle mensen. Zoals we weten zijn dat er nogal wat. Als we daarbij nog eens alle dieren rekenen, met inbegrip van alles wat zwemt en kruipt in de oceanen en in de aardkorst, zijn dat er ook heel wat, dus zo zien we al een heel groot aantal wezens, ontelbare wezens. Als we voor het welzijn van al die wezens een positieve daad verrichten, al is het maar het aansteken van een wierookstokje, dan heeft dat een inmens effekt, dan heeft dat enorm verstrekkende gevolgen. Als we in het boeddhisme over geestelijke ontwikkeling spreken, dan spreken we gelijk over het bereiken van het hoogst mogelijke niveau van evolutie, 'de verlichting' of 'het boeddhaschap'. We nemen ons voor ons verder te ontwikkelen tot we zelf een boeddha zijn geworden en daarmee het hoogst mogelijke niveau van evolutie hebben bereikt. Er zijn twee verschillende manieren die in het boeddhisme gebruikt worden. De boeddhistische landen, zoals Sri Lanka, Thailand en India, kennen het zogenaamde 'Kleine Voertuig', het 'Hinayana', waarbij gestreefd wordt naar een staat van bevrijding voor jezelf alleen. Maar het

boeddhisme van het Verre Oosten, van China, Tibet, Vietnam, Korea en Japan, heeft niet alleen een bevrijding van onszelf op het oog, maar juist het bevrijden van alle andere wezens. Daarom noemen we dat het 'Grote Voertuig', het 'Mahayana', omdat het 't welzijn van alle talloze wezens beoogt.

Binnen dat Grote Voertuig zijn er twee methoden om ons te ontwikkelen. Enerzijds het 'Perfektie Voertuig', volgens de soetra's, de oude geschriften, en anderzijds het 'Tantrische Voertuig', het voertuig waarbij gebruik wordt gemaakt van de Geheime Mantra. Wat betreft dat Grote Voertuig, of we ons nu ontwikkelen via het Perfektie Voertuig (Soetrayana), door het ontwikkelen van koncentratie (Samatha) en inzicht (Vipasyana) of via het veel snellere Tantrische voertuig (Vajrayana), in beide gevallen hebben we de altruïstische motivatie nodig. In beide gevallen komen we alleen vooruit als we ons richten op het welzijn van alle wezens. Dus we zien dat het voor boeddhisten heel essentieel is zo'n altruïstische motivatie te ontwikkelen. Maar ook voor niet-boeddhisten, wordt het in het algemeen in de wereld bijzonder gewaardeerd als je je inzet voor het welzijn van anderen, nietwaar? In het boeddhisme zeggen we dat al het geluk dat ervaren wordt, door wie dan ook, het gevolg is van naastenliefde, het gevolg is van de wens iets voor een ander te doen. Daarom is het ontwikkelen van zo'n altruïstische motivatie, voor zover we die nog niet hebben en het verdiepen en versterken ervan voor zover we zo'n altruïstische motivatie al wel hebben, de essentie van het boeddhisme.

Voor de meeste gewone mensen vergt het aanvankelijk wat inspanning om dag en nacht zo'n heilzame, zo'n positieve motivatie te hebben, die het welzijn van andere wezens beoogt. Soms hebben we zo'n motivatie eventjes, maar de meesten van ons zullen zo'n motivatie niet voortdurend hebben. Daarom is het zaak, dat we eraan werken, om ons aan zo'n heilzame houding te gewennen, zodat die op een gegeven moment wel spontaan in ons aanwezig is. Net zoals alle andere dingen, is zo'n altruïstische motivatie afhankelijk van oorzaken en omstandigheden. We moeten er dus iets voor doen om altijd zo positief ingesteld te kunnen zijn, om altijd zo'n positieve houding te kunnen hebben.

Voor het ontwikkelen van zo'n altruïstische motivatie in de boeddhistische traditie, die het welzijn van alle talloze wezens beoogd, zijn door de oude Indiase wijsgeren, die in de voetsporen van de Boeddha traden, twee methoden onderwezen, de ene door Asanga, de andere door Nagarjuna. Door Asanga werd een methode onderwezen in zeven onderdelen, waarbij we in een meditatie van zeven onderdelen proberen om die altruïstische motivatie steeds opnieuw in onszelf op te wekken, tot die een spontane kracht in onze geest wordt. Volgens de methode van Nagarjuna is er een meditatie, waarbij we onszelf gelijkschakelen en verwisselen met anderen. Welk van deze twee methoden we ook gebruiken, het eindresultaat is, dat we de verlichte motivatie, de altruïstische motivatie, in ons opwekken. Als we dat maar vaak genoeg doen, dan wordt het een gewoonte. Laten we hier eens over nadenken, als we zeggen: het welzijn van alle talloze wezens vergroten.

Foto: Jan-Paul Kool. Lama Zopa Rinpochee en Geshela.

Binnen dat hele skala van alle talloze wezens zijn er een aantal mensen en wellicht ook dieren die we graag mogen, een heel groot aantal mensen en misschien zelfs ook dieren waar we een hekel aan hebben en een nog veel groter aantal mensen en dieren, die ons siberisch laten, die ons niet interesseren, waar we onverschillig tegenover staan. En daarom is het zo moeilijk om je daadwerkelijk in te zetten voor het welzijn van alle wezens. Want hoe kun je je inzetten voor wezens, die je niet interesseren of erger nog hoe kun je je inzetten voor wezens waar je een hekel aan hebt. En zo is in feite de situatie voor de meesten van ons. Er zijn een aantal wezens, mensen, dieren, die we graag mogen en aantal wezens, mensen, dieren, waar we een hekel aan hebben, die we liever niet zien of ontwijken en een heel groot aantal, die we niet eens kennen en die we ook helemaal niet zo nodig willen leren kennen. Hoe komt dat dan, die voorkeur, die onverschilligheid en afkeer? Wel al die mensen, die ons op wat voor manier dan ook een kunstje hebben geflikt, die ons op wat voor manier dan ook schade hebben berokkend, daar hebben we een hekel aan, nietwaar? Die mensen zien we niet zitten. We hebben ook allemaal vrienden of vriendinnen, verwanten, mensen die we graag mogen en waarvan we het liefste zien dat er alleen maar fijne dingen met ze gebeuren en waarvan we hopen dat ze ze nooit gekonfronteerd zullen worden met vervelende situaties. Mensen en dieren die we dus echt graag mogen. We hebben die grote groep van wezens waar we onverschillig tegenover staan, waarvan het ons niet echt interesseert of zij nu geluk ervaren of in de problemen zitten. Dit is de basis van waaruit we moeten werken. We moeten die verkeerde beoordeling van alle wezens veranderen. Want zolang we nog onderscheid maken tussen sommige mensen die we graag mogen, anderen waar we een hekel aan hebben en een heleboel waar we onverschillig voor blijven, zal het niet mogelijk zijn ons in te zetten voor het welzijn van allen. Daarom is het noodzakelijk dat we er eerst voor zorgen dat we alle wezens graag mogen. Om die stap te kunnen maken van het gelijkschakelen van alle wezens, het gelijk waarderen

van alle wezens, is het eerst belangrijk te zien, dat we zover nog niet zijn. Dat we op het ogenblik nog onderscheid maken tussen vrienden, vijanden en vreemden. Probeer daar nu eens een paar minuten over na te denken vanuit uw eigen levenservaring, vanuit uw eigen levensomstandigheden. Onderzoek eens hoe dat in uw persoonlijke levenssituatie zit. Welke konkrete voorbeelden zijn er van mensen en dieren die u graag mag? Welke voorbeelden, welke mensen en dieren ziet u liever gaan dan komen en hoeveel mensen op deze planeet zijn er die u niet kent en waarin u ook niet geinteresseerd bent. Op deze manier gericht denken is een vorm van meditatie die ook wel kontemplatie genoemd wordt en die bijzonder belangrijk is om tot inzicht, tot wijsheid te geraken. Als we de tijd nemen op deze manier over bepaalde dingen na te denken, zullen we ook tot konklusies komen. Dan zal het veel meer effekt sorteren, dan wanneer we ons alleen maar volgieten met intellektuele informatie. Het is zelfs mogelijk in sommige gevalen, dat sommige personen die de altruïstische motivatie al eerder, wellicht in vorige levens hebben opgewekt, wanneer ze op deze manier kontempleren, een enorme diepe realisatie krijgen.

We begrijpen nu dat wij, op een enkele uitzondering na wellicht, allemaal onze bekenden onderverdelen in vrienden en vijanden en de meesten van de onbekenden beschouwen als ongewenste vreemdelingen. Als we hierover nadenken, is dat niet zo ontzettend moeilijk in te zien, nietwaar? Zo eerlijk kunnen we wel tegen onszelf zijn. Vervolgens is het belangrijk dat we gaan onderzoeken waarom we sommige mensen graag mogen, waarom we aan andere mensen zo'n hekel hebben en waarom we tegenover de meeste mensen zo onverschillig blijven. Als we aan iemand een hekel hebben en we gaan na waarom we eigenlijk precies een hekel hebben aan die persoon zullen we bijna in alle gevallen ontdekken, dat die persoon ons in het verleden op wat voor manier dan ook benadeeld heeft, of dat nu tien jaar geleden was of vorig jaar of gisteren. En als we kijken waarom we bepaalde personen graag mogen, dan zullen we in bijna alle gevallen ontdekken, dat we een heel speciale band hebben met die mensen omdat ze onze ouders zijn of onze eigen kinderen, onze broers en zusters die heel veel voor ons gedaan hebben of vrienden, vriendinnen en kennissen die ons op welke manier, en wanneer dan ook echt hebben geholpen. Waarom hebben we zo'n grote kategorie van vreemden? Er zijn enorm veel mensen, die ons echt niet hebben benadeeld en die ook niet echt iets voor ons hebben gedaan. Daarom zijn we zo onverschillig tegenover die mensen.

Die indeling van vrienden, vreemden en vijanden berust, als we beter kijken, op een totaal kortzichtige visie. Want hoewel iemand wellicht vorig jaar iets vervelends heeft gedaan, waardoor we benadeeld zijn, heeft die persoon als we verder terugkijken in het verleden ook vast wel iets goeds gedaan. Dat zal zeker zo zijn als we verder kijken dan dit éne leven, en gaan terugdenken aan vorige levens. Hetzelfde geldt voor mensen, die we graag mogen. Hoewel we iemand graag mogen omdat die persoon ons kort geleden of een paar jaar geleden nog geholpen heeft of op een of andere manier nuttig is voor ons, is de kans heel groot dat die persoon, als we verder kijken, ons in een verder verleden schade heeft berokkend of in een voorgaand leven bijzonder nadelig voor ons is geweest. Als we dit beter onderzoeken zien we dat onze beoordeling op een bijzonder kortzichtige visie berust. Als we dit goed onderzoeken, zien we ook dat het veelal door omstandigheden is, dat iemand op het ogenblik een vriend of een vijand is. En niet zozeer omdat hij dat absoluut vanuit zichzelf zou zijn. Het is, als we onze visie verruimen naar meerdere levens, zeker zo dat we de mogelijkheid onder ogen moeten zien, dat onze eigen dierbare kinderen, die we in dit leven zo koesteren, ons in vorige levens bijzonder veel kwaad hebben berokkend. Die kans is heel erg groot. Ook dat is weer door een samenloop van omstandigheden, waardoor bepaalde relaties tussen bepaalde personen ontstaan en dit is niet inherent aan die bepaalde personen. Daar gaat het om, dat we die beoordeling van mensen als vrienden en vijanden kunnen loslaten, dat we daar overheen kunnen stappen, dat we daar aan voorbij kunnen zien. Hoe zit dat met al die talloze vreemden, al die wezens, die we niet eens kennen? Juist omdat we onze voorgaande levens doorgaans niet herinneren, herinneren we ons ook niet welke fantastische relaties we met zulke personen in het verleden hebben gehad. Als we deze gedachtengang proberen te volgen, houdt dat dus in, dat wanneer iemand tien, twintig jaar geleden iets voor ons gedaan heeft, we daar vandaag ondankbaar voor zouden zijn. Dat we dat totaal vergeten zijn. Dat is niet zo nietwaar? Als iemand ons tien, twintig jaar geleden geholpen heeft, dan is dat nog steeds een goede daad voor ons, dan zijn we daar nog steeds mee geholpen. Dat is iets wat we ons doorgaans herinneren, nietwaar? Is het dan niet onrechtvaardig, dat we geen enkel oog hebben voor de mogelijkheid dat iemand die we nu niet herkennen, in een vorig leven heel veel voor ons heeft gedaan? Het is duidelijk dat als iemand gisteren iets heeft gedaan waarmee we echt geholpen waren, dat we dat weten, dat we daar dankbaar voor zijn. Zo'n persoon beschouwen we als een goede vriend of vriendin. Zelfs binnen één leven zien we vaak dat we ruzie krijgen met mensen waarmee we eerst een heel positieve relatie hadden en dat we ze later als een vijand gaan zien. En omgekeerd, dat mensen waar we eerst helemaal niet mee konden opschieten, later hele goede vrienden of vriendinnen worden. Al dit soort kontemplaties is er op gericht dat we niet meer zo vanzelfsprekend mensen in de kategorie vriend of vijand plaatsen, en inzien dat vriend en vijand afhankelijk zijn van een heleboel omstandigheden en niet zozeer van die persoon zelf. Dit geldt zeker als we het onderzoeken over een opeenvolgend aantal levens. Dan moeten we wel tot de konklusie komen dat de mensen die ons in vorige levens geholpen hebben, niet noodzakelijk in dit leven een positieve relatie met ons hebben. Terwijl de mensen, die ons in vorige levens echt dwars hebben gezeten, dit niet noodzakelijkerwijs ook in dit leven doen. Probeer daarover eens te kontempleren. Want het is bijzonder belangrijk dat we ook over onze beoordeling van vrienden en vijanden als absolute entiteiten heen kunnen stappen. Dat we die mensen gaan gelijkschakelen. Dat we zien dat er niet echt zo'n groot verschil is tussen een vriend en een vijand als we op het eerste gezicht wel zouden denken. We zien dat iemand een vriend of een vijand is, afhankelijk van wat zo'n persoon tegen of voor ons heeft gedaan, nietwaar? Het is niet de bedoeling dat we, als we op deze manier nadenken en tot de konklusie komen dat er niet echt zo'n groot verschil is tussen sommige mensen die we als vrienden of als vijanden beschouwen, dat we volkomen onverschillig worden voor onze vrienden en volkomen overschillig voor onze vijanden. Het is de bedoeling dat we gaan proberen om voor alle mensen, voor alle wezens een warm gevoel te hebben.

Er zijn verschillende manieren om zover te komen, dat we alle wezens graag mogen, dat we iedereen graag mogen. Eén manier is door na te denken over het feit dat alle wezens al eens onze moeder zijn geweest. Voor mensen die daar moeite mee hebben - dit is iets wat vooral past in een levensvisie van wedergeboorte, een opéénvolgende reeks van geboorten - is er de methode van het nadenken over de nadelen van het koesteren van jezelf, de nadelen van een egoïstische houding, en het nadenken over de voordelen die het heeft, als we anderen koesteren, de voordelen van een altruïstische levensvisie. Dit is waarschijnlijk de methode, die de gemiddelde mens in het westen het meeste aanspreekt. Dit is jezelf gelijkschakelen en vervolgens verwisselen met anderen, na nagedacht te hebben over de nadelen van egoïsme en de voordelen van naastenliefde, het koesteren van anderen. Gewone wezens houden altijd het meeste van zichzelf. Gewone mensen maken zich het drukst om zichzelf. Het is helaas zo, dat hoe meer we ons druk maken om onszelf, hoe meer lijden we zullen ervaren. Want al het lijden in de wereld komt voort uit een egoïstische houding. Of we nu spreken over een familieruzie of een ruzie in een leefgemeenschap of een buurt, of spreken over hele wereldoorlogen, al dat soort ellende komt voort uit een egoïstische houding. De oorzaak van het steeds opnieuw gekonfronteerd worden met vervelende situaties en het steeds opnieuw bloot staan aan allerlei vormen van lijden is onze egoïstische houding, onze vooringenomenheid met onszelf. Als we daarentegen kijken naar de gevolgen van echte naastenliefde, de gevolgen van een onbaatzuchtige houding anderen te helpen, wat we altruïstisch kunnen noemen, zien we dat de gevolgen van zo'n houding altijd geluk en fijne situaties zijn. Daarom wordt in het boeddhisme gezegd dat al het geluk in de wereld, door wie en waar het ook ervaren wordt, het gevolg is van zo'n altruïstische houding van naastenliefde. Niet alleen dat, als we het hebben over een spirituele ontwikkeling, over een geestelijke weg, is het zo dat degenen die echt een hoog niveau van geestelijke ontwikkeling hebben bereikt, dat alleen maar hebben gedaan op basis van naastenliefde. Het is beslist niet zo, dat de mensen die een grote graad van zuiverheid en helderheid hebben bereikt zo zijn geboren. Want zelfs de historische Boeddha was eens zoals wij, een heel gewoon mens, die heel gewone doorsnee gedachten had. Maar de reden waarom die historische Boeddha, Boeddha is geworden, het hoogst mogelijke niveau van evolutie heeft bereikt, is omdat hij de nadelen van een egoïstische houding inzag en daarom een altruïstische houding is gaan ontwikkelen, een houding van liefde, van mededogen. Laten we daar een voorbeeld van geven. De historische Boeddha Sakyamoenie, die in zijn jeugd bekend was als prins Siddharta, leefde in een vorig leven als een reusachtige zeeschildpad. Zelfs in dat dierenleven in de Indische Oceaan, probeerde deze boeddha-in-wording, een altruïstische motivatie te ontwikkelen. Hoe doe je dat als schildpad? Ook op zee gebeuren allerlei dingen. Op een gegeven moment was er dan ook een gammel scheepje op weg naar nieuwe horizons met aan boord vijfhonderd ondernemende kooplieden. Ja, dat scheepje verging met man en muis. Die reusachtige zeeschildpad, die boeddha-in-wording, zag al de mensen in het water spartelen. Hij zwom er naar toe, zodat ze op zijn rug konden klimmen en hij heeft elk van die vijfhonderd mensen aan land gezet.

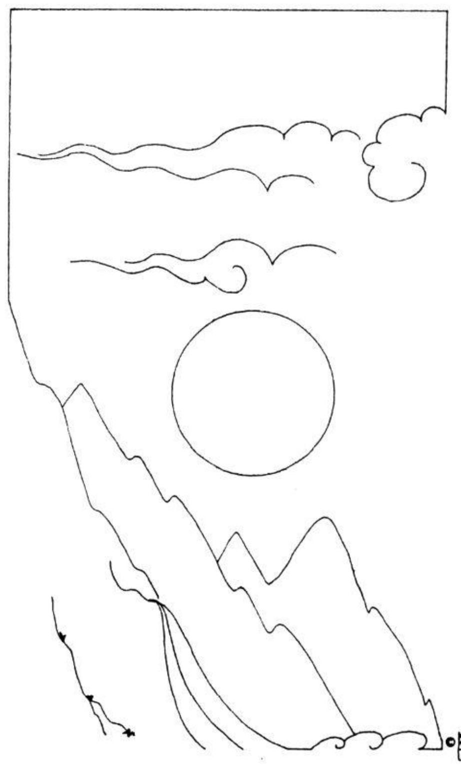
Daarna was hij behoorlijk uitgeput. Hij was heel erg moe. Nadat hij de laatste mensen het strand op had gesjouwd, viel hij zelf ter plaatse in een diepe slaap. Hij sliep daar heel gelukkig en tevreden in de wetenschap dat hij vijfhonderd tweebeners het leven had gered. Maar hij ontwaakte in een vreselijke realiteit. Zijn gehele lichaam was bedekt met gemene, hongerige, rode strandmieren. Hij begreep dat die rode mieren niet zomaar voor hun plezier aan zijn velletje zaten te knagen, maar dat ze rammelden van de honger. Hoewel hij dus de mogelijkheid had om onmiddellijk de zoute zee in te plonsen en van die rode mieren verlost te worden, verkoos hij z'n eigen lichaam te laten oppeuzelen door die mieren. Daarmee gaf hij zijn eigen lichaam als daad van vrijgevigheid. Dit kan natuurlijk alleen als je echt van anderen houd, als je echt iets om anderen geeft. Dat kan alleen met een houding van naastenliefde. Dat soort situaties komt iedereen in zijn of haar leven regelmatig tegen. Er zijn talloze situaties waarin wij een goede daad kunnen stellen. De Boeddha heeft dat ook niet één keer gedaan, maar heeft over een opeenvolgend aantal levens zich voortdurend op deze manier ingespannen. Dus in zijn opéénvolging van levens, af en toe als dier, dan weer als mens, is hij er in geslaagd, om die bijzonder krachtige, altruïstische motivatie te ontwikkelen op basis waarvan hij Boeddha is geworden.

De Boeddha-in-wording dus, heeft door zijn inspanningen, door zich steeds opnieuw op de achtergrond te houden en als onbelangrijk te beschouwen, het boeddhaschap bereikt en is nu voor altijd gelukkig. Terwijl wij, die onszelf zo belangrijk vinden, zo belangrijk dat we zoveel eten, tot we een dikke buik hebben, hier nog steeds in problemen verkeren. Maar alle gekheid op een stokje, het is natuurlijk belangrijk dat we inzien, waarom we nog steeds in de problemen zitten. En dat we ons inspannen om daar nu eens voorgoed uit te komen, uit die problemen te komen. Hoe doen we dat? Dat kan alleen als we anderen meer gaan koesteren dan onszelf. Als we anderen belangrijker gaan vinden, dan we onszelf vinden. Dat is een inleiding in de meditaties voor het ontwikkelen van de altruïstische motivatie verlicht te worden voor het welzijn van iedereen.

Uit: Een lezing gegeven in Lotus, Scheveningen

Vertaling: Gelong Thubten Tsépèl

Transcript: Henny Vrijbloed



Mahayana

Door: LAMA THUBTEN YESHE

Dit artikel kwam voort uit een discussie die Lama Thubten Yeshe had met Constance Miller, in augustus 1983 in Italië, over de essentie van het Mahayana, het voornaamste uitgangspunt voor een universele opvoeding.

Mahayana **is** universele opvoeding. In het Sanskriet betekent **maha** groot en **yana** voertuig. Maar je kunt ook zeggen dat maha universeel betekent en yana opvoeding. Mahayana wil zeggen het universele innerlijke voertuig, de methoden en het groeiproces dat ons met succes voert naar het doel waarvoor wij bestaan, naar wat wij werkelijk zijn.

Hoe gebeurt dit? Dit gebeurt door het verkrijgen van inzicht in ons hoogste menselijke potentieel en het grote vermogen dat wij hebben ons in te zetten voor anderen en voor onszelf. Dit is de essentie van mahayana.

De fundamentele menselijke werkelijkheid van elk persoon op de planeet aarde is hetzelfde. Iedereen ongeacht geslacht, ras, nationaliteit of religie heeft het zelfde vermogen een volledige staat van zijn te bereiken en daardoor groot succes. Als je dit begrijpt, begrijp je de mensheid.

Met de Mahayana geesteshouding, dit universele innerlijke voertuig, heb je evenveel respect voor iedereen als voor jezelf. Je kunt je verplaatsen in anderen; je kunt je tijd en energie met anderen delen en jezelf echt aan anderen geven. Dit is onze grootste gave.

Wat is deze volledige staat van zijn als mens, dit hoogste menselijke potentieel? Vanuit de wetenschappelijk theorie bezien, bijv. de sociale wetenschappen, bestaat hierover geen werkelijke overeenstemming. Er zijn er die zeggen dat de mens van nature agressief, wedijverend en egoïstisch is. Maar volgens mij zijn dit slechts aspekten van het menselijk gedrag en geeft dit niet het gehele beeld weer. Hebzucht en haat maken bijvoorbeeld deel uit van de mens maar zijn niet blijvend; ze kunnen worden verwijderd. Het hoogst bereikbare voor ieder mens is grote vriendelijkheid en begrip; een aanvoelen van anderen en begrip hebben voor de directe en uiteindelijke behoeften van anderen. Dat is onze menselijke totaliteit en ieder van ons heeft het potentieel om dit te bereiken.

De menselijke geest is als een spiegel - vooral docenten zouden dit moeten begrijpen. Onze geest weerspiegelt alles om ons heen, zoals een spiegel zijn omgeving weerkaatst. De geest vangt alles op waarmee het in aanraking komt, wat zich dan in ons leven en in de hele wereld weerspiegelt. Wanneer mensen met elkaar omgaan of dit nu vrienden, leraren, leerlingen, ouders of kinderen zijn, brengt alles wat iemand doet een bepaalde reaktie teweeg bij de ander. Er gaat niets verloren van hetgeen elk van ons doet. Op deze manier is alles afhankelijk van elkaar.

Leerkrachten hebben daarom een enorme verantwoordelijkheid. Zij zijn de beschermers van de menselijk geest. Door zorg te dragen voor de ontwikkeling van het bewustzijn van hun leerlingen, beinvloeden zij in feite de gang van zaken in de wereld. In het Mahayana is een goede relatie tussen student en leraar heel belangrijk. Deze moet in de eerste plaats gebaseerd zijn op vriendelijkheid en respect - zoals in elke relatie tussen twee mensen. Iedereen moet zich op zijn gemak voelen wanneer hij met anderen kommuniceert en dit gaat vooral op wanneer het om kinderen gaat. De leraar en leerlingen zijn samen op zoek naar de werkelijkheid; als kameraden op zoek naar een schat van wijsheid. Samen werken zij aan de ontwikkeling van een begrip van de ware natuur van de werkelijkheid. Dit kan alleen plaatsvinden als er een goede atmosfeer heerst en alhoewel dit uiteindelijk van beide kanten moet komen, moet de leraar er aanvankelijk voor zorgen dat hij deze atmosfeer van vriendelijkheid en openheid schept.

Ik denk dat er tegenwoordig maar weinig leerkrachten zijn die weten hoe zij zo'n onderzoekende en liefdevolle atmosfeer kunnen scheppen. Een leraar weet mischien dat hij of zij een goede leraar wil zijn, maar slechts weinigen begrijpen hoe je een goede leerkracht kunt worden.

Leerkrachten moeten ook proberen een ambiance te scheppen die het geheel van onderwerpen omvat die door de kinderen, onder hun hoede, wordt onderzocht. Mensen begrijpen de werkelijkheid van iets niet alleen via het intellect. Woorden alleen zijn niet toereikend. Je kunt alles op een intellectuele manier uitleggen maar het zou weleens niet zoveel kunnen betekenen voor het kind. In een omgeving die gevuld is met beelden, geluiden en geuren neemt het kind de werkelijkheid van wat het ervaart in zich op. Zelfs gedurende ogenblikken van dagdromen nemen de ogen van het kind een tekening hier of een foto daar in zich op. Het leert dan iets, ook al wordt er niet naar de leerkracht geluisterd.

Wij kennen en ervaren de dingen op zoveel manieren en er zijn net zoveel manieren om een onderwerp uit te drukken. Een goede leerkracht moet ieder kind aanvoelen en in staat zijn de beste eigenschappen van elk naar boven te brengen. Hij of zij moet op vele manieren kunnen lesgeven in overeenstemming met de aanleg van de kinderen. Mocht een bepaalde methode niet werken, probeer dan een andere, misschien meer visueel of aangrijpender. Dan zouden kinderen het niet alleen begrijpen maar er ook plezier in hebben.

Het is niet eenvoudig een goede leerkracht te zijn. Als je je taak juist wilt vervullen en werkelijk met het kind wilt kommuniceren dan kan het zelfs nodig zijn je emoties en je gedrag te veranderen. Sommige kinderen verzetten zich van nature tegen de persoonlijkheid van hun leraar. In deze situatie is het de verantwoordelijkheid van de leraar flexibel te zijn, om te kunnen veranderen en een situatie te scheppen waarin kommunicatie mogelijk wordt en dit vereist groot mededogen en geduld.

Leerkrachten die deze mahayana houding ontwikkelen transfomeren de klas gemakkelijk in een atmosfeer van liefde, vriendelijkheid en respekt. Door hun krachtige motivatie om met anderen te delen kunnen zij kinderen helpen hoe zij werkelijk kunnen leren en hoe zij geleidelijk aan een helder begrip kunnen ontwikkelen van hun eigen en andermans mogelijkheden en volledige staat van zijn. Op deze manier wordt opvoeding universeel. Op deze manier worden mensen aangemoedigd en komen zij steeds dichter bij de verwerkelijking van hun hoogste menselijke waardigheid en volledig staat van zijn.

Vertaling: Margot Kool
Uit: Educaré 1984

Leraren

Kort verhaal door: Francesca Hampton

In de kleine keuken achter de meditatieruimte brandde het vuur nog laat in de namiddag om melk en water te koken voor de Tibetaanse thee in de grote gedeukte aluminium potten die bovenop een rooster stonden. De schacht van de ventilator boven het vuur was krom en de rook kringelde er traag naartoe, ontmoedigd door het geringste beetje tocht, zweefde het rond langs het plafond van de kamer. De muren en het plafond waren al heel lang geleden bedekt met een dikke laag roet en het afnemende licht dat de keuken inkroop maakte weinig indruk op de middernachtelijke muren.

Zelfs met zijn gezicht gedeeltelijk naar de deur gekeerd, merkte de jonge monnik de vreemdeling niet op toen deze de kamer binnen kwam. In de verste hoek, weg van het vuur, hurkte de vreemdeling neer, zijn lange dunne knieën omhoog gestoken, met zijn rug tegen de muur. Zoals altijd staarde hij genadeloos, zonder enige vorm van beleefdheid naar degene die zijn interesse had opgewekt.

Het was de intensiteit waarmee hij staarde die Sherab bewust maakte van de aanwezigheid van de man. Geschrokken keek hij op van de oranje teil, met de half gewassen kopjes en schoteltjes, die op de vloer stond. Er ging een schok door hem heen bij de aanblik van de man met zijn bleke, breedkakige gezicht, onder een warboel van rode haren. Een uitzinnige vraag in de starende blauwe ogen rustten als een druk op zijn gezicht.

"Die is een beetje gek", had het hoofd van het gastenverblijf de dag tevoren vastgesteld. "Bovendien heeft hij geen paspoort. De Indiase politie zal hem binnenkort wel komen arresteren." Sherab hield zijn gezicht zo goed als hij kon onbewogen onder de strakke blik van de westerling. Hij stond op en sloeg met een onbewust defensieve beweging de lange rode achterkant van zijn zen handig over zijn schouder. "Tsjoe tsapo", vroeg hij. "Heet water?"

Het water in de keuken kwam uit een goede put, maar de westerse bezoeker scheen het met achterdocht te bekijken. Een andere pot vol heet water pruttelde de hele dag zachtjes boven het vuur voor hun gemoedsrust. De man schudde zijn hoofd. Sherab stond perplex. "Tsja? Wil je thee? Ik maken Tibeti thee nu." De lastige man was niet van plan te antwoorden. Hij had zijn gezicht in zijn handen verborgen. Sherab bestudeerde de man besluiteloos en zocht de rij gedeukte aluminum keukengerei af die aan de muur hing voorbij een keurige met bloemen beschilderde rij thermosflessen op tafel. Een eenvoudige afleiding zou de vreemdeling misschien bevredigen en hem aanmoedigen te vertrekken.

Een beweging vanuit de richting van de man trok zijn aandacht. Met afgrijzen bemerkte hij dat de vreemdeling zat te huilen. Hij maakte geen geluid. De man hield nog steeds zijn handen voor zijn gezicht. Maar zijn lichaam schudde omdat hij dit probeerde te onderdrukken. Sherab sloeg hem gade en voelde zich beteutert. Uiteindelijk ging hij naar de man en hurkte naast hem neer terwijl hij zijn monniksrok tussen zijn enkels stopte. "Ben je ziek?" vroeg hij zachtjes. Hij kon de pijn van de man voelen als een elektrische stroom door zijn eigen hart. Hij wist dat de man niet ziek was. Hij zocht verwoed naar andere Engelse woorden die zijn medeleven beter konden uitdrukken. De man had nog niet geantwoord.

Sherab keek ongerust naar de open ingang van de keuken. De laatste geluiden van cymbalen en trompetten stierven weg. De poedja was afgelopen. De monniken in de meditatieruimte zaten op de thee te wachten. En Rinpochee was er ook nog. Hij moest thee brengen naar zijn meester, de beroemdste lama van het klooster. Toen hij zich begon op te hijsen voelde hij dat de zonderling zijn hand greep. "Ga nog niet weg alsjeblieft", smeekte hij. Sherab was niet zeker van de betekenis van "ganog", maar "alsjeblieft" en de blik in zijn ogen waren duidelijk. Bedremmeld stond hij tussen zijn nieuwe verantwoordelijkheid en zijn oude . . .

In de buurt van de deuropening van de keuken verscheen een kinderhoofd. Het kwajongensgezicht stond veelbetekenend vol vraagtekens. Voordat Sherab echter zijn benarde situatie had kunnen uitleggen was de doorgaans betrouwbare jongen in vliegende vaart uit het gezichtsveld verdwenen, terug naar de meditatieruimte. Sherab wist dat hij nu snel in aktie moest komen. "Kom je", vroeg hij. Zachtjes, maar met vaste hand trok hij de man overeind en nam hem mee naar de lange bank onder het raam. "Jij hier", zei hij tegen hem "Ik maak thee." De man keek naar hem met een ongelukkige blik in zijn ogen. Maar Sherab wendde zich af. Hij werkte zo snel hij kon zonder iets van zijn spanning te laten merken en sneed een dikke plak af van het zwarte blok Assamthee dat de vader van Ngawang had meegebracht voor Rinpochee en liet het in het kokende water vallen. Hij klopte de hete melk in de boterkarner todat deze schuimde en voegde er toen, sneller dan hij wenste, de boter aan toe om de thee te kompleteren. Terwijl hij worstelde met het zout en probeerde het met het stompe eind van een mes los te peuteren, voelde hij dat er iemand bij de deur stond. Hij verstarde terwijl zijn hand nog begraven lag in de grote bus. De oudere monniken kwamen voorbij. Zij hadden niet op de

thee gewacht. Door de open deur kon hij zien hoe de oude Rinpochee de trappen werd opgeholpen naar zijn kamer. De andere monniken gingen ieder hun eigen weg. Niemand had door de brede deuropening naar binnen gekeken, zelfs niet de drie die hem met het avondeten moesten helpen. In het nauw gedreven bewoog hij zich niet. Wat had dit te betekenen? De vreemdeling sloeg hem aandachtig gade. Als een sprinkhaan verscheen Ngawang weer in de kamer. Met kinderlijke, vingervlugge bewegingen kletterde hij twee kopjes en schoteltjes op het kleine dienbladje. Hij schonk een scheplepel vol boterthee in een gebloemde thermosfles, wachtte even terwijl Sherab een snufje zout in de dampende opening deed, en was weer verdwenen.

Toen de kleine monnik verdwenen was stond de vreemdeling resoluut op. Staande was hij een hoofd groter dan Sherab's tengere lichaam en hij woog de helft meer. Ongewild ging er een schok van angst door de zestienjarige monnik heen. De man praatte nu. "Hij doet alsof hij niet weet wie ik ben, maar jij weet wie ik ben, of niet soms?" Sherab keek hem niet begrijpend aan, worstelend met de betekenis van de snel uitgesproken woorden. De man draaide al mopperend rusteloos rondjes in de kleine kamer, terwijl hij met met zijn open hand tegen de zijkant sloeg van de hangende potten, om zijn woorden kracht bij te zetten. Wat hij zei klonk als volslagen nonsens voor Sherab. "De Saddhoe's weten wie ik ben. De Indiase mensen kennen me. Mijn dromen zijn geen bedrog. Ik ben zijn leraar en hij weet het. Waarom zegt hij dan dat hij het niet weet?" De vreemdeling klonk opgewonden. Hij gaf met geweld een harde klap tegen de laatste pot en draaide zich naar Sherab toe. "Komt het omdat de Indiase politie mijn hoofd heeft aangeraakt?" De man kreeg plotseling een klagend stemgeluid. Aarzelend reikten zijn vingers naar zijn hoofd, het onderzoekend alsof het om een kostbaar relikwie ging. "Ik ben degene die zoek was", begon hij hoopvol. Sherab had het uiteindelijk begrepen maar zei niets. De zelfverzekerde houding van de man verdween langzaam. Dat Sherab niet geantwoord had was hem niet opgevallen. Een andere gedachte hield hem bezig en zijn gelaatsuitdrukking verwrong zich tot een dreigende blik.

"Zelfs de wijven willen niet meer met mij praten. Die Amerikaanse wijven." Hij liep nog een keer de kamer rond. "En Rinpochee zei: eruit. Dat zei hij zo maar tegen mij; eruit." Gefrustreerd verhief hij zijn stem. "Hij is degene die moet verdwijnen." Zwijgend keek Sherab toe hoe hij voor de derde keer de kamer rondliep. Hij was nu op de man zijn emoties afgestemd als de blaadjes van een bloem die de zon volgen. Hij kon bijna de snelle schommelingen voelen tussen, trots, verdriet en kwaadheid. Hij deinsde achteruit toen de man de hoge lama begon te vervloeken. Deze westerling veroorzaakte een verschrikkelijk karma. Het zou hem veel pijn bezorgen. Hij spande zich in om na te denken over een eenvoudige les die hij in het Engels zou kunnen verwoorden om de man te kalmeren. Vaak genoeg had hij bij de monikken om hem heen de kwalijke gevolgen gezien van trots. Hij had zelf ook korte tijd de symptomen van het waanidee gevoeld dat nu de westerling in zijn greep hield. Het was zo heerlijk er in het geheim van te dromen dat je een niet erkende toelkoe was, iemand die zich volledig ontwikkeld had en nu opnieuw geboren was, alleen maar om anderen te onderwijzen. Je wist wel dat het niet zo was, maar toch snakte je ernaar dat je lama deze kwaliteiten in je zou bevestigen. Als monnik in een klooster was je behoorlijk veilig. Vroeg of laat zou de lama je fantasieën vernietigen, zonder enige vorm van genade, zoals andere mensen vliegen doodslaan. Hij zou je smalend uitlachen en je bespotten waar iedereen bij was of volledig weigeren met je te spreken. Het was een grote vernedering. Het deed pijn als vuur. Maar je was genezen.

Plotseling realiseerde de jonge monnik zich het betreurenswaardige feit dat van de westerlingen die de lessen volgden er maar weinigen waren die zo'n nauwe band hadden met een spirituele leraar. Sherab ging naar de man toe en nam hem bij de arm. "Jij hier alsjeblieft", zei hij vriendelijk. Toen hij hem terug duwde op de bank hield de onsamenhangende monoloog op. Opnieuw vulden zijn ogen zich met tranen. Zijn stemmingen wisselden zo snel als de voorjaarswind in de bergen. "Ik maak thee", verzekerde Sherab hem opnieuw. Samen dronken ze met kleine teugjes van de hete voedzame zoute thee uit metalen mokken. Onopvallend hield Sherab de zonderling in de gaten. In het licht van de keukenlamp leek de spanning, die zich op zijn gezicht had vastgezet minder te worden. Hij zag er moe uit. "Alle wezens hebben de boeddhanatuur", probeerde Sherab uiteindelijk. Hij plaatste de lering luchtig in de ruimte tussen hen in, niet kijkend naar de westerling, met een bescheidenheid waarvan hij hoopte dat de man's trots niet opnieuw zou worden opgewekt. 'Iedereen haat me", fluisterde de man. Hij zag er teneergeslagen uit, uitgeput door de strijd tegen de verwarring die hijzelf gezaaid en gekoesterd had. Sherab nam stilzwijgend kleine slokjes van zijn thee. Hij wist nu dat er iets bijzonders aan de hand was. Er was niet één monnik gekomen om hem met het avondeten te helpen. Hij was zich bewust van de aanwezigheid van de anderen daarbuiten in het donker, ieder op hun eigen kamer. Hij herinnerde zich een vers uit de les. "Wanneer je iemand ontmoet met een slecht karakter, die gebukt gaat onder hevige negativiteiten en lijden, wend je dan niet af, maar behandel hem als een kostbare schat, die moeilijk te vinden is".

"Nu is het slapen", zei hij vastberaden. De man keek hem verwonderd aan, opnieuw afgeleid door een stortvloed van gedachten. Maar hij deed wat hem werd gezegd. Samen stapten zij het donker in, voorbij de put en de lage stal waar vijf waterbuffels zachtjes snoven toen zij voorbij kwamen. De sterren aan het Zuidindiase firmament waren zo helder als uiteenspattende vuurvonkjes. Een scherp afgetekende nieuwe maan stond laag boven de horizon. "Slapen", beval Sherab. "Ik blijf." De man staarde een tijdje naar het plafond, krachteloos, alsof hij door zo met zichzelf bezig te zijn, al zijn energie had verbruikt. Na een tijdje zag Sherab dat hij zijn ogen gesloten had. Hij zat rechtop op het stekelige matras en deed zelf ook zijn ogen dicht. Hij wilde nadenken. Nog nooit had hij zelf geprobeerd iemand te helpen door meditatie. Hij had de afgelopen jaren veel teksten uit zijn hoofd geleerd. Hij had mantra's gezegd voor stervende dieren. Hij was wezen oppassen bij de jongere monniken als ze koorts hadden. Maar in de rituele meditaties met de hoge lama, of in de smeltkroes van het debat op de binnenplaats voelde hij dat hij er niet meer van had gemaakt dan de meest onverschillige leerling. Nog nooit had de grote lama hem geprezen. Hij kon zich niet herinneren ooit geprezen te zijn sinds hij hier was gekomen op twaalfjarige leeftijd. Met een gevoel van schaamte verdreef hij deze onwaardige gedachte uit zijn geest. Nu hij alleen was met deze

in grote nood verkerende vreemdeling, moest hij proberen hem te helpen. In het zwakke licht van het peertje boven de veranda kon hij het gezicht van de man onderscheiden. Zelfs in zijn slaap veranderde zijn gezicht onrustig door de emoties en zag het ernaar uit dat zijn geest de dialoog voortzette in de diepe tunnel van de slaap.

Zelfs de wilskracht om terug te keren naar de konventionele waarheid had hij verloren, evenals de eenvoudige nieuwsgierigheid waarmee het allemaal begonnen was. Droefenis om de hachelijk situatie van de man en medelevende bezorgdheid overweldigden de jonge monnik. Als hij werkelijk de lessen in praktijk wilde brengen, dan moest hij op zijn minst proberen te helpen. Hij begon zich te koncentreren. Langzaam ademend liet hij zijn geest tot rust komen en zich verdiepen terwijl deze meeging met de stroom van de adem - in, uit, in, uit. Vervolgens bad hij oprecht tot de hoge lama om hem te helpen. Zoals hem geleerd was, probeerde hij de lama in de vorm van Chenrezig - de Boeddha van mededogen - te visualiseren. Volkomen overwachts kwam het beeld in zijn geest op, zonder enige moeite en helderder dan ooit tevoren. Het leek alsof de lange, rustige ogen van Chenrezig hem werkelijk vanuit het midden van de kamer aankeken.

Zijn sierlijke ledematen bestonden geheel uit wit licht dat door de hele kamer straalde, heldere regenboog-kleuren, glinsterend in een zachte stralenkrans. Sherab kon gemakkelijk de vier handen van Chenrezig visualiseren die links een smetteloze lotus vasthield, rechts een kristallen rozenkrans en in zijn middelste twee handen het grote fonkelende juweel dat ieders wensen vervuld. De helderheid van de verschijning en de sterke gewaarwording dat het er werkelijk was bracht een rilling van opwinding bij de jonge monnik teweeg. Maar hij betrapte zichzelf hierop. Zonder zijn koncentratie te verbreken, liet hij zijn opwinding wegebben door koele oplettendheid er op te richten. Hij moest zijn motivatie zuiver houden. Zijn koncentratie op de verschijning verdiepte zich naarmate zijn geest rustiger werd. In zijn verbeelding boog hij er voor neer en bood het alle mooie dingen aan waar hij zelf altijd naar verlangd had. Hij bood bloemen, helder water en reukwater aan. Hij bood licht, voedsel, geluid en strelingen aan. Hij offerde zichzelf; zijn lichaam dat van geen nut was als het niet gebruikt werd om anderen te helpen; zijn spraak die zinloos was als deze anderen de weg niet kon wijzen; zijn geest die de oorzaak en de bron van al het lijden was als hij niet duidelijk de ware natuur van alle verschijnselen, de leegte van hun inherent bestaan, kon zien. Daarna bad hij tot Chenrezig om werkelijk in staat te zijn anderen door meditatie te helpen. In zijn visualisatie die nu zo echt leek, begon een helder, doordringend licht te gloeien in het hart van het verlichte wezen, dat recht door het transparante lichaam scheen. Hij voelde hoe zijn hart zich opende en hoe er energie door zijn borst begon te stromen. Toen ging de verschijning van de boeddha in een zee van licht op, dat in hem, door hem, om hem heen stroomde. Door de intensiteit van de ervaring vergat hij zichzelf volkomen. "Sherab" verdween als een droombeeld. Er bleef niets anders over als bewustzijn, dat een uitgestrekte ruimte van oneindige helderheid vulde. In deze helderheid was een laag gezoem dat nergens vandaan kwam, een allesdoordringende vredige zachtheid, OM MANI PADME HUM . . .

Heel geleidelijk liet hij zijn eigen geest één worden met dat geluid. Geluid werd licht. Haarscherp werd het licht, de letters van de mantra en de geheime lettergreep van Chenrezig. En daaruit werd Sherab's geest zelf Chenrezig. Hij liet zijn bewustzijn er lange tijd in rusten, voelend, zonder vast te houden, de gelukzaligheid, het wonderbaarlijke ervan. Hij keek naar beneden, naar de doorschijnende helderheid van zijn lichaam, de uit licht bestaande volmaaktheid van de vingers, de voeten, de golvende blauwgroene gewaden, de witte lotus. Hij zat in een ruimte zo open als de lucht bij zonsopgang. Toen richtte hij zich naar binnen. Chenrezig richtte zich naar binnen. Hij voelde hoe hij opstond om voor iedereen te zorgen, een zorg die zich zonder beperking door ruimte en tijd uitbreidde. Vrijelijk had hij elk wezen zo lief, koesterde hij elk wezen zo zeer als een moeder van haar pasgeborene houdt. Hun tekortkomingen deden er niet toe. Hij hield intens van hen, zoals een generaal van de stad houdt die hij moet gaan verdedigen. Hij hield van ieder op zich, oplettend, scherpzinnig, zoals een leraar van zijn oogappel. Verrukt keek hij naar hen, naar de verlichte wezens die nog niet wisten dat zij dit op zekere dag zouden zijn.

Opnieuw zijn doel voor ogen houdend, visualiseerde Sherab hem zoals hij eruit zag, verwaarloosd, met lang haar waar niet meer doorheen te komen was, zijn strakke gezicht. Om de man heen liet hij zijn obsessie manifesteren als smerige, dichte rook. Terwijl Sherab de mantra reciteerde begon hij langzaam in te ademen. Met de inademing ging tegelijk de rook mee naar binnen, tot diep in zijn eigen longen als Chenrezig. Toen hij afkeer in zichzelf voelde, was hij er tegen opgewassen. Hij nam nog meer zwarte troep mee naar binnen en liet zijn weerstand varen voor een volledige betrokkenheid met de westerling. De zwarte rook in zijn hart was getransformeerd. Zijn uitademing bestond uit licht, een elixer van wijsheid dat langzaam de man die hij voor zich visualiseerde begon te doordringen. Na elke in- en uitademing werd het lichter rond de westerling en het licht binnenin hem sterker. Door de kracht van zijn koncentratie verwijderde Sherab/Chenrezig al zijn arrogantie, zelfmedelijden en angst.

Hij beelde zich sterk in dat de man veranderde naarmate de hevige verwarring tot rust kwam en uiteindelijk in het niets verdween. Hij stelde zich voor dat zijn gelaatstrekken zich ontspanden, zacht werden en interesse toonden. Hij stelde zich voor dat zijn lichaam helder en doorschijnend werd. Met grote inspanning, waardoor hij bezweet raakte, liet Sherab een golf van gesproken mantra's en gevisualiseerd licht, al de wijsheid die hij zelf nog niet bezat, Chenrezig's wijsheid, bij hem binnenstromen.

Toen hij hiermee klaar was, waren zijn wangen nat van de tranen. Hij voelde zich afgemat en labiel van de inspanning. Hij wist dat hij niet zo bekwaam geweest

was. Maar voordat hij zijn toewijdingsgebeden ging opzeggen en voordat hij de visualisatie losliet, rustte hij er nog voor een laatste keer in. Er zweefden twee figuren van Chenrezig rond, volledig tot in het kleinste detail, helder, elkaar aankijkend, hijzelf en de westerling. Dat hij dit volbracht had, vervulde hem met vreugde. Toen liet hij het los. Ter afsluiting zei hij snel het gebruikelijke gebed. Nog sneller, met het kleine beetje koncentratie dat hij nog over had, reciteerde hij mechanisch de dagelijkse gebeden die de lama hem opgelegd had.

De vreemdeling sliep, zijn gezicht eindelijk rustig. Sherab sloot zijn ogen en leunde achterover tegen de muur. Hij wist niet hoe lang hij geslapen had toen Ngawang's zacht geroep hem in het donker wakker maakte. Het was alsof er een lange tijd voorbij was gegaan. "Sherab ga je mee, je moet bij Rinpochee komen", fluisterde de kleine jongen. Plotsklaps was hij helemaal wakker. Sherab hees zich overeind en volgde wankelend de jongen door de achtertuin. Zijn linkervoet sliep. Met kloppend hart stopte hij voor de deur van Rinpochee waar een gordijn voorhing. Met een resolute beweging sloeg hij dit opzij en ging naar binnen.

Hij voelde zich net zo verlegen als vier jaar geleden, de dag dat hij hier gekomen was. Hij durfde slechts een korte blik op de lama te werpen terwijl hij traditiegetrouw drie neerbuigingen maakte. De lama keek niet naar hem. Hij keek naar de rozenkrans die rustig tussen duim en wijsvinger in zijn schoot voortbewoog. "Ga zitten", zei hij. Sherab gehoorzaamde, te onzeker om iets te zeggen. Hij wachtte. Na een poosje kwam Ngawang achterstevoren binnen, zijn kleine achterwerk stak uit het gordijn en hield het gordijn achter zich toen hij zich omdraaide en binnenkwam met een blad vol eten. Breeduit gapend zette hij het voor Sherab neer. Sherab schrok. "Rinpochee" berispte hij de jongen, druk gebarend naar de hoge lama die stilzwijgend voor hem zat, zonder iets te eten. Ngawang was te slaperig om zelfs maar aan het protocol te denken. Rinpochee wuifde zijn beleefdheid weg en ging stilzwijgend door met het zeggen van zijn mantra's. Sherab voelde zich niet op zijn gemak en dwong zichzelf iets van zijn maaltijd te eten en een kop thee te drinken. De oude lama was te onvoorspelbaar en de nacht te afmattend om trek te hebben.

"Je bent bij de westerling geweest", zei de lama nuchter zodra hij klaar was. Sherab keek enigszins nieuwsgierig op. Voorzichtig begon hij "Ik probeerde hem te helpen." "Je hebt hem niet geholpen", zei de lama zonder er doekjes om te winden. "Morgen is hij zoals altijd." De woorden waren een slag in zijn gezicht en Sherab hield zijn ogen strak naar de grond gericht. Hij slaagde er met moeite in om zijn behoefte om te huilen te stoppen, maar hij kon de vlaag van wanhoop die hij in zich voelde niet tegenhouden. Wat had het dan allemaal voor zin? Als een dergelijke poging helemaal niets uithaalde, wat had hij dan nog meer te geven?

Het duurde geruime tijd voordat hij zichzelf ertoe kon zetten de lama opnieuw aan te kijken. Hij keek zenuwachtig op. De lama zat hem aandachtig te bestuderen, zijn oude ogen vol humor. "Hij heeft er geen baat bij gevonden, maar jij denk ik wel . . ." Hij liet de kleine benen kralen opnieuw tussen duim en wijsvinger doorglijden. Sherab staarde hem aan. "Jij kunt hem niet helpen. Uiteindelijk kan hij alleen zichzelf helpen. Het enige wat je kunt doen is hem de weg wijzen." Er viel opnieuw een lange stilte. Een waterbuffel loeide in de verte en een hond begon te blaffen. Tot zijn verassing bemerkte Sherab dat het al bijna ochtend geworden was. De stem van de lama eiste opnieuw zijn aandacht op. "Om hem de weg te wijzen moet je zelf de weg kennen", zei hij gedecideerd. "En je moet je leerling door en door kennen. Je kunt gaan." Sherab kwam strompelend overeind en draaide zich om naar de deur. "Kom hier", zei de lama. Onzeker ging de jonge monnik naar hem toe. Hij boog zich voorover toen de lama een witte kata, de respectvolle groet, om zijn nek hing. "Daar", zei de lama. Hij raakte Sherab licht aan beide kanten van zijn hoofd aan. Sherab voelde zich aangemoedigd en wierp een vluchtige blik in zijn ogen. De blik vol liefde overweldigde hem. Tot in het diepst van zijn hart verwarmd, liep hij achteruit terug, zijn handen in groot respect voor zijn voorhoofd houdend. En ging er vandoor.

Het was laat in de ochtend toen de vreemdeling eindelijk zijn kamer uitkwam. Hij had zijn tas gepakt en met een touw bij elkaar gebonden. Op de overdekte veranda rolde hij al fluitend zijn slaapzak op. Toen hij langs de kamer van Sherab kwam wierp hij een blik door de open deur en floot onzeker. Toen hij zag dat de jonge monnik er niet was begon hij weer uit volle borst te fluiten. Hij ging verder. In de tuin zag hij de oude Rinpochee aan de arm van een monnik wandelen. Hij fronste diep en wachtte tot zij voorbij waren alvorens verder te gaan, terwijl hij zachtjes voor zich uit mompelde. Buiten op het stoffige kloosterlaantje keek hij boos naar de in kastanjebruine gewaden gestoken monniken die hem passerden. Zij gingen echter allemaal de andere kant op. Bij de ingangspoort bevond hij zich weer alleen. Hij stond stil en keek achterom totdat het loeiende kalf van een waterbuffel zijn aandacht trok. Een oprechte glimlach lichtte zijn gelaat op toen hij het jonge dier ging aaien. Hij vergat zichzelf. Toen het rustig geworden was tilde hij het gedeeltelijk op en schoof het jonge dier tegelijk voorbij een afwateringsgreppel die zijn weg naar huis versperde en duwde het in de richting van het klooster. Hij was weer aan het fluiten toen hij aan de lange wandeling naar het Indiase dorp begon.

Achter hem schalden de Tibetaanse lange horens de dag in en gaven het begin aan van de ochtend-ceremonie in de vluchtelingen nederzetting. Honderden gebedsvlaggen hingen aan touwen aan de gouden top van de tempel te wapperen in de bries die van de verafgelegen zee kwam.

Voetnoot; De tantrische beoefening die in dit verhaal beschreven wordt geeft slechts heel in het algemeen aan waar het bij een dergelijke beoefening om gaat. Degenen die zulke meditaties willen leren moeten dit onder leiding van een gekwalificeerde leraar doen.

Vertaling: Margot Kool
Uit: Wisdom Magazine

Ervaringstocht in de Himalaya

Het volgende stukje is geschreven door een van de deelnemers aan de dit jaar door het Maitreya Instituut georganiseerde reis naar Nepal, die onder de voortreffelijke leiding van Melanie Stallen tot een grandioos succes werd.

Langs deze weg wil ik, Riet Groels, graag het Maitreya Instituut en Melanie Stallen bedanken voor de fijne reis die we gemaakt hebben naar Nepal van 23 maart tot 17 april. Het heeft op mij een grote indruk gemaakt, de organisatie en begeleiding waren voor mij 100%. Het was van grote waarde dat onze reisleidster Nepali sprak, zodat het kontakt tussen de Nepalezen en ons erg nauw was.

Op Schiphol werden wij uitgeleide gedaan door Paula de Wijs en in Kathmandu ontvangen door Melanie, die voor ons de nodige formaliteiten regelde. Ons hotel bevond zich in het oude gedeelte van de stad waardoor we werden opgenomen in het typische Nepalese leven. Het was ook een rustig hotel zonder luxe, waar het goed relaxen was. De mensen waren erg aardig zoals alle Nepalezen trouwens. Met Melanie zijn we eerst de stad ingetrokken die een grote indruk achtergelaten heeft. Nu nog zitten de geuren van Kathmandu in m'r neus. een mengeling van zweet, koeienplakken, pizzeria's en wierook. Een geur die me altijd bij zal blijven en waar ik altijd naar terug zal verlangen.

Op ons programma stonden ook bezoeken aan kloosters en pelgrimsoorden. Het is altijd mijn grootste wens geweest deze dingen in mijn leven te kunnen zien. Welnu, ik kreeg zelfs meer. Melanie had voor ons een ontmoeting kunnen verzorgen met Lama Lumbum Rinpochee, die voor mij heel waardevol was en een diepe indruk op mij heeft gemaakt. Wij zijn verschillende malen bij hem terug geweest waarbij hij ons altijd iets van geestelijk waarde meegaf. Het speet hem en ons toen we geen tijd meer hadden voor verdere bezoeken. Onze tijd in Kathmandu zat er bijna op en we wilden nog een bezoek brengen aan het Kopan klooster. Wat een heerlijk oord is dat, wat een rust, wat een rijkdom aan eenvoud. Je moet er geweest zijn om dat aan te kunnen voelen. De meditatieve sfeer is weldadig voor ons westerlingen. Vervolgens stond er een voettocht door de bergen op het programma waarvan ik ook zoveel heb genoten. Maar ik wil iedereen dit dat wil gaan doen op het hart drukken vooral te trainen voordat je eraan begint. Ik had mezelf wel goed voorbereid en had dan ook geen moeite met het stijl omhoog lopen. Maar we ontmoetten verschillende mensen die niet getraind waren en die het erg zwaar hadden.

Wij hadden een fijn stel dragers bij ons. Jongens die wisten waar ze voor stonden. Grote bewondering heb ik voor ze. Onze gids, Nuru, 'n prima kerel die de weg op z'n duimpje kende, de kok die ons probeerde vet te mesten, wat hem gezien onze inspanningen niet lukte en onze lieve verzorger Boediman die altijd bezorgd was om ons welzijn. We hebben het heel fijn gehad. Zelfs met slecht weer in een tent in de sneeuw. We waren vertrouwd met de mensen om ons heen. We hebben genoten van Nepal in de Himalaya.

Dit verhaal is maar zeer beknopt. Ik zou wel een heel boek kunnen schrijven over hetgeen ik beleefd heb in die vier weken. Dank aan iedereen die dit mogelijk heeft gemaakt. Tot de volgende reis.

Groeten van Riet Groels.

Studie en ontdekkingsreis naar Nepal 1987

Na de succesvolle reis van dit voorjaar organiseert het Maitreya Instituut opnieuw een ervaringstocht in de Himalaya, van zaterdag 3 maart tot vrijdag 3 april 1987. Minimaal 6, maximaal 12 deelnemers. Reiskosten inclusief tickets, hotel, trektocht en visa, exclusief de maaltijden in Kathmandu, waar een keur aan restaurants is: *ƒ* 5140,—.

De maand maart is een prettige maand om in Nepal te reizen. Het toeristenseizoen is niet op z'n drukst, het weer is aangenaam warm en helder. Regen is nauwelijks te verwachten. Naast alle lentebloemen zijn de uitlopende rhododendronbossen een feest voor het oog. Koelere avonden brengen afwisseling na hartverwarmende dagen.

Er worden bezoeken gebracht aan tempels en religieuze monumenten waaraan de Kathmandu-vallei rijk is. Het beleven van het Oosten wordt verdiept door ochtendmeditaties en diverse lezingen in de middag. Ontmoetingen met lama's, leraren en medestudenten en een bezoek aan het energievolle Kopan klooster van Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee, waar westerse studenten de boeddhistische filosofie kunnen bestuderen temidden van een levend klooster met vele Tibetaanse en Sherpa monnikjes in alle leeftijden.

Er is een negendaagse tocht door de rust en weidte van het echte Nepal achter de exotische facade, langs de boeddhistische dorpen van de Tamangs in het Helambu gebied. Een bezoek aan Lumbini, de geboorteplaats van de Boeddha is desgewenst ook mogelijk. We hebben onze eigen groep dragers en verzorgers onder leiding van Sherpa Nuru.

Uw gids in het gastland Nepal is Melanie Stallen die enige jaren in Nepal woonde en u door haar kennis van het Nepalees dichter bij de mensen, hun cultuur en hun wijsheid zal kunnen brengen.

Aanmelding: Telefonisch bij Melanie Stallen, 040-123351, bij geen gehoor 08876-2188. Inschrijving is definitief na ontvangst van *ƒ* 1000,— aanbetaling op N.M.B. rekeningnr. 65.85.11.548 t.n.v. Maitreya Instituut, Maasbommel. De gehele reissom dient 1 maand voor de vertrekdatum te zijn betaald.

Een ethische benadering van milieubescherming

EEN BOODSCHAP VAN Z.H. DE DALAI LAMA

Vrede en overleven op deze aarde, zoals wij die kennen, worden bedreigd door menselijke handelingen die uitgevoerd worden zonder rekening te houden met menselijke waarden.

De vernietiging van natuur en natuurlijke rijkdommen ontstaat uit onwetendheid, hebzucht en een gebrek aan respect voor het leven op aarde.

Dit gebrek aan respect strekt zich zelfs uit tot aan de menselijke nazaten van deze aarde, de toekomstige generaties die een sterk gedegenereerde planeet zullen erven als wereldvrede geen werkelijkheid wordt en de vernietiging van de natuurlijke omgeving doorgaat op het huidige niveau.

Onze voorouders zagen de aarde als rijk en overvloedig en dat is ook zo. Veel mensen in het verleden zagen de natuur als een onuitputtelijke bron, hetgeen alleen maar zo is indien wij er goed voor zorgen.

Het is niet moeilijk de vernietiging te vergeven die in het verleden plaatsvond omdat die voortkwam uit onwetendheid. Vandaag de dag hebben we echter de beschikking over meer informatie en is het van essentieel belang dat we opnieuw ethisch kijken wat we hebben geerfd, waar onze verantwoordelijkheden liggen en wat we door zullen geven aan komende generaties.

Het is duidelijk dat het de huidige generatie is waar alles om draait. Kommunicatie is wereldwijd mogelijk en toch zijn er vaker konfrontaties dan zinnige vredesdialogen.

Onze wonderen van wetenschap en technologie worden geevenaard, zoniet overtroffen door de vele huidige tragedies, zoals de hongersnood in sommige delen van de wereld en de uitroeiing van andere levensvormen.

Het onderzoek in de ruimte van het heelal vindt plaats in een tijd waarop oceanen, zeeën en het drinkwater in toenemende mate worden vervuild terwijl de levensvormen erin grotendeels onbekend zijn of verkeerd worden begrepen.

Vele aardbewoners, dieren, planten, insekten en zelfs micro-organismen die zeldzaam zijn zullen misschien helemaal niet gekend worden door komende generaties. We hebben de mogelijkheden en de verantwoordelijkheid. We moeten handelen voor het te laat is.

DHARAMSALA, INDIA 5 juni 1986
Uit: Tibetan Review august 1986.

Internationale bijeenkomst F.P.M.T. in Maasbommel

Foto: Jan-Paul Kool. F.P.M.T.-Directors in Maasbommel.

Aan het eind van de C.P.M.T.-vergadering van 1985 in het Aryatara Institut in Duitsland werd een 'problem-holder' (iemand die een problematische situatie onderzoekt en eventueel oplost) gezocht om de vergadering in 1986 te organiseren. Jan-Paul Kool van het Maitreya Instituut wilde wel probleem-houder zijn, want hij wilde graag dat de C.P.M.T.-leden eens naar het Nederlandse centrum zouden komen. Zodoende bezochten ongeveer vijfentwintig C.P.M.T.-mensen het centrum in Maasbommel tijdens de eerste week van augustus j.l.

'C.P.M.T.' betekent Council for the Preservation of the Mahayana Tradition. Deze 'Council' wordt gevormd door de hoofden van de verschillende afdelingen van de F.P.M.T., de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition. De F.P.M.T. kwam tot stand toen er centra in verschillende landen opgericht werden door degenen die hun studie in Nepal met Lama Thubten Yeshe en Lama Thubten Zopa Rinpochee verder wilden voortzetten in eigen land en groepen vormden voor dit doel. Nadat deze groepen zich tot centra hadden ontwikkeld, bleek dat ze veelal dezelfde mogelijkheden kenden maar ook dezelfde moeilijkheden ondervonden. Het leek zinnig hun krachten te verenigen waardoor de centra elkaar konden bijstaan of bijsturen waar nodig.

Hoewel de F.P.M.T. alleen uit centra en andere aktiviteiten bestaat die geleid en geinspireerd worden/werden door Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee zegt de naam van de organisatie al dat er een bredere en diepere gedachte achter zit.

Je zou kunnen zeggen dat het 'Foundation'-gedeelte van de naam uiting geeft aan het feit dat het een organisatie is van mensen met dezelfde leraren.

'Preservation' heeft te maken met het feit dat het Tibetaans boeddhisme vrijwel uitgeroeid is in Tibet, en dat alleen buiten dat land de essentie ervan bewaard en levend gehouden kan worden.

'Mahayana' duidt op de school waar het Tibetaans boeddhisme toebehoort en waarin gesteld wordt dat men zich moet inzetten voor het geluk van alle levende wezens. Naar mijn mening heeft dit onderdeel in de titel ook betrekking op Lama Yeshe's visie dat alle mensen profijt van de leer van de Boeddha zouden kunnen hebben als die voor hen begrijpelijk gemaakt wordt.

'Tradition' duidt vanzelfsprekend op de Mahayana traditie. Van de vele stromingen in het boeddhisme werken wij met het onderricht zoals dat onderwezen werd door Lama Tsong Khapa en zijn geestelijke nakomelingen.

Zodoende zijn er niet alleen boeddhistische centra die tot de F.P.M.T. behoren, maar bijvoorbeeld ook Wisdom Publications, een uitgeverij die uitstekende boeken over het boeddhisme, over Tibet en over hulpverlening publiceert. (Zie de boekenlijst achterin dit nummer.) Een groep mensen daar houdt zich bezig met het verbeteren van onderwijs voor kinderen en voor de volwassenen die onderwijs geven.

De hoofden van de centra en andere afdelingen van de F.P.M.T. die bij elkaar kwamen in Maasbommel in de eerste week van augustus waren vertegenwoordigers uit Australië, India, de V.S., Italië, Spanje, Frankrijk, Duitsland en Engeland. Zij verwonderden zich er vooral over hoe schoon het hier is, hoe soepel alles verloopt en iedereen was verrast over de bloemenzee die wij rijk zijn. Deze gunstige omstandigheden werden verder versterkt door de vreugde over de aanwezigheid van Lama Zopa Rinpochee en 'Lama Ösel', de erkende incarnatie van Lama Thubten Yeshe (zie foto's). Wij waren buitengewoon gelukkig hen beiden weer samen te zien.

Lama Zopa Rinpochee woonde enkele vergaderingen bij en zijn inbreng was vaak verrassend. Zijn advies werd gevraagd over enkele vraagstukken en zijn antwoorden waren vaak vol humor maar altijd erg praktisch.

Lama Zopa heeft de gave een problematische situatie terug te kunnen brengen tot zijn essentie en die zó te belichten of te herformuleren dat er een werkbare oplossing voorhanden komt. Hij gebruikt (hoe kan het anders) de Boeddha Dharma als maatstaf, als toets, en dit levert soms een verrassende oplossing voor hele 'wereldse' problemen op of die nu te maken hebben met machtsverhoudingen of het oprichten van een schooltje. Het is goed te zien en bevestigd te krijgen dat iemand die al geruime tijd serieus bezig is een geestelijk pad te volgen en te mediteren, niet wereldvreemd, maar juist wijzer wordt en beter in staat is allerlei problemen het hoofd te bieden.

Bijvoorbeeld de situatie met Universele Edukatie is altijd problematisch en onder deze titel kan zoveel vallen dat discussies vaak oeverloos worden en daardoor niet doeltreffend zijn. Lama Zopa heeft hier aangeraden eerst een handboek over leerkrachten te schrijven, omdat het lesgeven bij hen begint en niet bij de kinderen. Als de leerkrachten er een

goed begrip van hebben wat ze moeten onderwijzen en hoe, dan loopt volgens Rinpochee de rest veel beter. Dit lijkt zo'n eenvoudig advies, maar het getuigt van grote helderheid en het kan ook tot grote resultaten leiden.

De C.P.M.T.-vergaderingen laten elke keer zien dat hoewel alles wat in alle centra onderwezen wordt vrijwel gelijk is, de grote verschillen tussen landen, zelfs in Europa, veel invloed kunnen hebben op hoe dit gedaan wordt en hoe het uitpakt. Als deelnemer begin je te beseffen hoe relatief je eigen situatie is - iets wat in Nederland vanzelfsprekend is, kan elders onmogelijk zijn, of misschien andersom. Toch blijven er veel overeenkomsten tussen de centra en mensen zijn bereid naar elkaar te luisteren, van elkaar te leren en elkaar te helpen waar mogelijk. Dit jaar stond op de agenda o.a. de positie van Geshe's in de centra, het publiceren van hun werken, retraitehuisjes bouwen, sponsoren van Ösel Ling (Spanje), kinderen in centra, een school voor vertalers, een Lam-Rim kursus van Lama Zopa in Europa - en nog veel meer. Hoewel alles aan de orde is gekomen, zijn problemen die niet opgelost konden worden in handen van nieuwe 'problem holders' geplaatst. Hij of zij onderzoekt de situatie en biedt een papier aan met ondervindingen en eventuele oplossingen. Op basis hiervan kunnen dan alsnog besluiten genomen worden.

De C.P.M.T.-vergaderingen zijn altijd boeiend. Doordat ze dagenlang doorgaan zijn ze heel inspannend, maar de sfeer is meestal bijzonder goed en je komt er vermoeid maar vol goede moed en vol goede ideeën vandaan.

Dit jaar was niet alleen bijzonder omdat het 'bij ons' gehouden werd, maar omdat Lama Zopa Rinpochee een bron van inspiratie was samen met Geshe Konchog Lhundup en met Lama Ösel, onze leraar van het verleden en voor de toekomst. Het gevoel van een ononderbroken overdracht, waarover weleens gesproken wordt, was hiermee overduidelijk.

Paula de Wijs-Koolkin

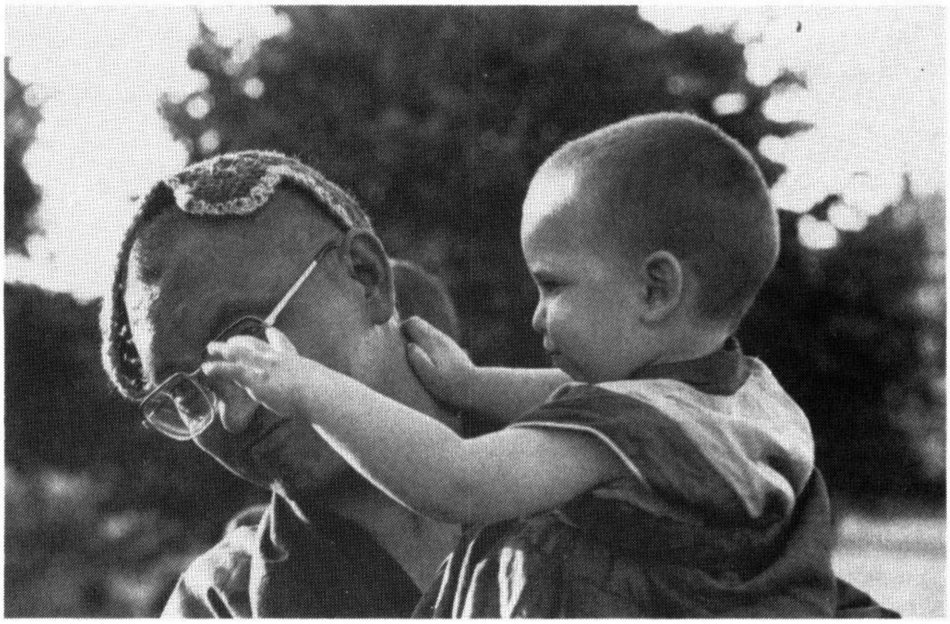


Foto: Jeroen Spaan

Tibetaanse volksopera in Nederland

De TIPA, het Tibetan Institute of Performing Arts uit Dharamsala, het Tibetaans hoofdkwartier in ballingschap in India, zal een tournee maken langs Nederlandse schouwburgen van **10 tot 28 november 1986.** De groep bestaat uit een twintigtal acteurs, dansers en musici.

Opgevoerd zal worden the Story of Sugkyi Nyima, een traditionele Tibetaanse volksopera.

Tournee agenda november 1986

Maandag 10 nov.	LEIDEN	Leidse Schouwburg
Vrijdag 14 nov.	HEERLEN	Stadsschouwburg
Zaterdag 15 nov.	AMSTELVEEN	Cultureel Centrum
Zondag 16 nov.	BUSSUM	't Spant
Maandag 17 nov.	VELSEN	Stadsschouwburg
Woensdag 19 nov.	UTRECHT	Stadsschouwburg
Donderdag 20 nov.	GOUDA	Goudse Schouwburg
Vrijdag 21 nov.	BRUSSEL	Theater 44 - Auditorium
Zaterdag 22 nov.	DEN HAAG/ SCHEVENINGEN	Circustheater
Zondag 23 nov.	ROTTERDAM	De Doelen
Maandag 24 nov.	EINDHOVEN	Philips Ontvangst Centrum
Donderdag 27 nov.	ENSCHEDE	Twentse Schouwburg
Vrijdag 28 nov.	AMERSFOORT	Cultureel Centrum De Flint

Nadat zeven gemaskerde dansers het toneel hebben gezuiverd met een dans genaamd Don, begint het verhaal.

De inhoud van deze Tibetaanse volksopera is het verhaal van een koning in het oude India die dierenoffers bracht aan zijn toornige god.

Een oude kluizenaar kon deze slachting niet goed aanzien en bad krachtig dat de koning en zijn volk boeddhist zouden worden. Op wonderbaarlijke wijze krijgt de kluizenaar een dochter die door een ree wordt gebaard. Dan volgt een levendig verhaal aan het hof van de koning die twee zonen krijgt. Onvermijdelijk wordt een van hen verliefd op de dochter van de kluizenaar en maakt haar tot zijn bruid.

Een kwade dienstmaagd verstoort de verhoudingen en de jonge koningin valt in ongenade en wordt ter dood veroordeeld. De beulen willen haar niet ombrengen en laten haar achter op de begraafplaats ten prooi aan de wilde dieren. Ze wordt gered door haar reeënmoeder en begeeft zich dan onder de mensen om het boeddhisme te onderwijzen.

De koning vindt haar uiteindelijk en begrijpt zijn ongelijk, hij straft de schuldigen en leeft gelukkig verder met zijn bruid. Ze krijgen een kind die als koning verder gaat met de verspreiding van het boeddhisme.

Indien U met dit facet van de Tibetaanse cultuur wilt kennismaken gelieve U kontakt op te nemen met de betreffende schouwburg voor een plaatsbewijs.

Programma herfst/winter

17 t/m 19 oktober
GYU LAMA
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
Voor beginners en gevorderden

Veel mensen missen een doel en daarmee de zin of waarde in hun leven. Dit gemis schept onvrede, onrust, frustratie en stress. Het is daarom van wezenlijk belang dat we serieus proberen een gezonde en veilige richting aan ons leven te geven. Dat dit mogelijk en zinvol is heeft de Indiase prins Siddharta 2500 jaar geleden al laten zien. Hoe wij dat ook zelf kunnen doen heeft Siddharta, die Boeddha werd door eigen inspanning, uitgelegd. Deze uitleg staat opgetekend in teksten en staat bekend als de boeddhistische leer. Dat het mogelijk is gelukkiger te worden door het beoefenen van deze leer en hierbij veel baat te hebben, wordt nog voortdurend bewezen door de miljoenen volgelingen, die al eeuwenlang in de voetstappen treden van de historische Boeddha.

De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup zal een voor iedereen toegankelijke uiteenzetting geven over de Boeddha, de Leer (Dharma) en de Spirituele Gemeenschap (Sangha), die in het boeddhisme bekend staan als de Drie Juwelen van Toevlucht. Tevens zal Geshela uitleg geven over de zuivere natuur van onze geest, die het mogelijk maakt dat we een enorm hoog niveau van geestelijke ontwikkeling bereiken, dat spontaan ten goede komt aan alle wezens en dus ook aan onszelf. Deze vier onderwerpen zijn tevens de eerste vier van de ***zeven vajra onderwerpen*** uit de tekst Gyü Lama (Skt.: Uttaratantra), waar Z.H. de Dalai Lama een inleiding over gaf in de Dominicuskerk te Amsterdam.

KOSTEN: f 100,- vol pension of f 80,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: Gyü Lama.
AANVANG: 17 oktober om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

28 november t/m 28 december
VAJRA YOGINI RETRAITE
met GESHE KONCHOG LHUNDUP
en GELONG THUBTEN LODREU (Hermes Brandt)
Alleen voor geïnitieerden

Deze retraite begint met het weekend over de verlichtingsgedachte, zodat er een goede basis wordt gelegd voor de beoefening van Vajra Yogini. De meditatiesessies tijdens de retraite zullen worden geleid door de Nederlandse monnik Hermes Brandt (Gelong Thubten Lodreu).

KOSTEN: f 600,— vol pension (voor 30 dagen of minder). Vooruit te voldoen op Girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: Vajra Yogini retraite.
AANVANG: 28 november om 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

31 oktober t/m 2 november
DE TWEE WAARHEDEN
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlands vertaling
Voor beginners en gevorderden

De Boeddha heeft uitvoerig gesproken over DE TWEE WAARHEDEN, die betrekking hebben op de relatieve en op de absolute werkelijkheid.

Het relatieve niveau van de werkelijkheid dat door alle gewone wezens wordt waargenomen berust grotendeels op verhoudingen, afspraken en benoeming.

De absolute of uiteindelijke werkelijkheid gaat doorgaans schuil achter de oppervlakkige verschijning van de dingen en is absoluut omdat het niet berust op verhoudingen, afspraken en benoeming, maar verwijst naar de ware aard of "zoheid" van alle personen en dingen.

Uiteindelijk is alles "leeg", maar relatief is alles onderworpen aan de wet van oorzaak en gevolg.

Het is zeer de moeite waard als we leren denken op deze twee niveau's van de werkelijkheid waarin we leven want daarmee wordt het mogelijk een stuk vrijheid en verruiming te vinden en tegelijkertijd beter te funktioneren in het dagelijkse leven.

KOSTEN: f 100,— vol pension of f 80,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: 2 Waarheden.
AANVANG: 31 oktober om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

28 t/m 30 november
DE VERLICHTINGSGEEST
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
Voor beginners en gevorderden

Geshela zal een uitleg geven van de methoden waarmee we de altruïstische motivatie verlicht te willen worden kunstmatig leren opwekken in onze geest. Vervolgens maken we er door regelmatige meditatie hierop een heilzame gewoonte van zodat deze motivatie spontaan in ons aanwezig blijft als de drijvende kracht waarmee we het hoogste niveau van evolutie bereiken voor het welzijn van alle wezens en dus ook onszelf. De specifieke meditaties die nodig zijn om de verlichtingsgeest binnen onszelf op te wekken, uit te breiden en onafgebroken te doen toenemen zullen in dit weekend worden uitgelegd en beoefend. Deze altruïstische motivatie is het hart van het Grote Voertuig (Mahayana) en een absolute noodzaak voor het beoefenen van geheime mantra (tantra).
KOSTEN: f 100,— vol pension of f 80,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: Verlichtingsgeest.
AANVANG: 28 november om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

Januari 1987
Het Maitreya Instituut is de gehele maand gesloten.

Elke donderdagavond om 19.30 uur
OKTOBER EN NOVEMBER
LEZING EN MEDITATIE
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Engelse vertaling
In 'DE KOSMOS'
PRINS HENDRIKKADE 142
AMSTERDAM

Woensdagavond 15 oktober om 19.30 uur

In deze lezing over de ***'Boeddhanatuur- of aanleg'*** die we allemaal hebben onszelf volledig te ontwikkelen en te zuiveren tot de hoogst bereikbare vorm van evolutie, wordt uitleg gegeven van de verschillende faktoren van onze geest die ontwikkeld kunnen worden tot het 'Roepakaya', het corpus van verlichtende vormen, en het Dharmakaya', het allesomvattende corpus.

Woensdagavond 12 november om 19.30 uur

'De Dharma als beschermer', is de titel van de derde lezing in deze serie. Geshela zal hier een toelichting geven op de tien negatieve aktiviteiten die we dienen op te geven en de zes perfekties die ons in staat stellen deze positieve krachten binnen onszelf onbeperkt te ontwikkelen.

Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
In 'LOTUS'
PRINS WILLEMSTRAAT 23
SCHEVENINGEN

Dinsdagavond 7 oktober om 19.30 uur
Dinsdagavond 4 november om 19.30 uur

In twee lezingen zal Geshela de ***'vier onmetelijke gedachten'***, nader uitleggen. Hoe we ***gelijkmoedigheid*** kunnen ontwikkelen voor alle verschillende wezens, hoe we ***groot mededogen*** ontwikkelen en ***liefde***, en hoe we alle wezens ***geluk*** kunnen brengen.

Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
In 'DE STROOM'
HOEFSTRAAT 217
TILBURG

Woensdagavond 22 oktober om 19.30 uur
Woensdagavond 19 november om 19.30 uur

In een serie van drie lezingen zal de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup uitleg geven over het hart van het Mahayana. ***'De Verlichtingsgeest'***, de motivatie verlicht te worden voor het welzijn van alle ontelbare wezens en over ***'de zes perfekties'***, de positieve kwaliteiten die we in ons hebben en die we oneindig kunnen ontwikkelen.

Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
In 'P.M.V. CENTRUM'
GRAAFSEWEG 30
NIJMEGEN

Poedja's in Maasbommel

Iedereen welkom, toegang gratis.

ELKE AVOND: PALDEN LAMO POEDJA (beschermster poedja), om **18.30 uur.**

OFFERANDE AAN DE SPIRITUELE LERAAR om **19.00 uur** op: zondag **28 september,** zondag **12 oktober,** dinsdag **28 oktober,** dinsdag **11 november,** woensdag **26 november,** woensdag **10 december,** vrijdag **26 december.**

TARA POEDJA op volle, nieuwe en wassende maan om **19.00 uur** op: vrijdag **3 oktober,** zaterdag **11 oktober,** vrijdag **17 oktober,** zondag **2 november,** zondag **9 november,** zondag **16 november,** maandag **1 december,** maandag **8 december,** maandag **15 december,** woensdag **31 december.**

Belangrijke boeddhistische gedenk en feestdag: **23 november**: viering van Boeddha's terugkeer op aarde nadat hij zijn moeder elders in de Leer had onderwezen.

Boekenbestellijst/Postorder

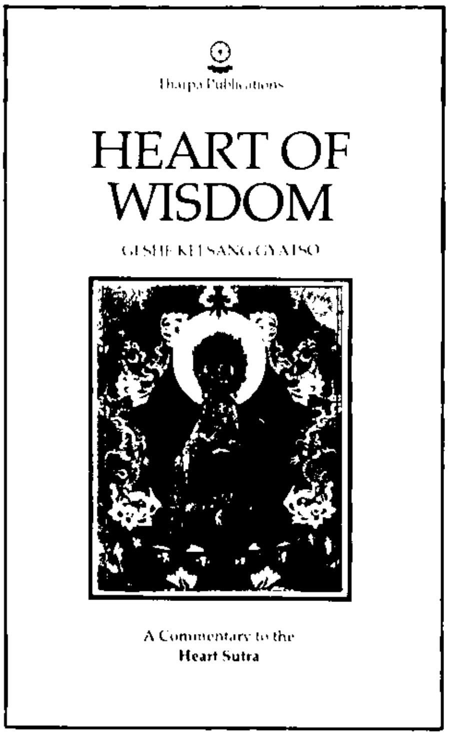
NEDERLANDS:

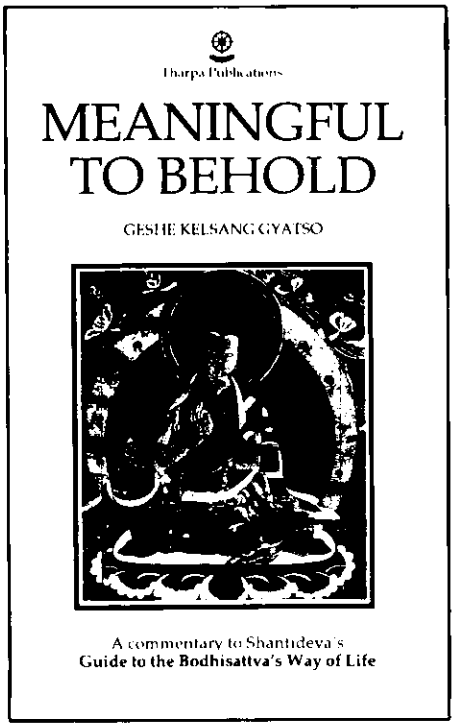
Boeddhistische sprookjes	Jataka verhalen	*f* 18,50
Er is geen zelf	Tonny Kurpershoek	19,70
Gandhi	Easwaran	32,50
Hedendaags boeddhisme	Nikkyo Niwano	49,00
Innerlijke Vrede	14e Dalai Lama	22,50
Kum Nye meditatieve bewegingsoefeningen	Tarthang Tulku	32,50
Kum Nye ontspanning	Tarthang Tulku	29,80
Lamp voor het pad naar Verlichting	Z.H. Serkong Rinpochee	15,00
Leven in evenwicht	Tarthang Tulku	27,50
Maiteya Magazine	Maitreya Instituut	6,50
Milarepa	Evens-Wentz	26,25
Mipam	Lama Yongden	27,50
Open bewustzijn	Tarthang Tulku	27,00
Ruimte, Tijd en Kennis	Tarthang Tulku	60,00
Sneeuwluipaard	Peter Matthiessen	34,50
Stille Geest, Heilige Geest	Lama Thubten Yeshe	15,00
Teksten om bij stil te staan	C.J.A. Tholens	23,50
Tibetaans Boeddhisme	14e Dalai Lama	26,25
Tibetaans Boeddhisme	Theosofische Vereniging	17,50
Tibetaans dodenboek	Evens-Wentz	36,00
Tibetaanse Geneeskunde	Dr. Lobsang Dolma	28,00
Tulku	Peter Dickinson	19,50
Vaardig handelen	Tarthang Tulku	26,25
Verborgen Vrijheid	Tarthang Tulku	22,00
Vriendelijkheid en Helder Inzicht	14e Dalai Lama	35,00
Weg der witte wolken	Govinda	29,50
Woorden van Boeddha	Blot	21,00
Zen Begin	D.T. Suzuki	24,50
Zen Zin Zen Onzin	Paul Reps	21,00
Zitten, de praktijk van Zen	Nico Tydeman	21,00

ENGELS:

Advice from a spiritual friend	Geshe Rabten & Dargey	*f* 24,50
Advice from Buddha Sakyamuni	14e Dalai Lama	12,00
Alone with others	Stephen Batchelor	29,75
Anthology of well-spoken advice	Geshe Ngawang Dhargye	49,00
Aryasura's aspiration	14e Dalai Lama	15,00
Atisha	Lama Thubten Kalsang	12,50
Bodhisattva of compassion	John Blofeld	22,00
Buddhism in the Tibetan Tradition	Geshe Kelsang Gyatso	29,00
Buddhism of Tibet	14e Dalai Lama	43,00
Chandragomin's twenty verses	Sakya Dragpa Gyaltsen	12,00
Chandrakirti's sevenfold reasoning	Joe Wilson	9,00
Clear light of bliss	Geshe Kelsang Gyatso	29,00
Compassion: a Tibetan Analysis	Guy Newland	32,50
Compassion in Tibetan Buddhism	Tsong Khapa/Hopkins	35,00
Compendium of ways of knowing	LTWA	12,00
Crystal and the way of light	Namkhai Norbu	37,00
Cultural History of Tibet	Snellgrove/Richardson	40,00
Dawn of tantra	Guenther/Trungpa	22,00
Death and Dying	Glenn Mullin	29,00
Death, Intermediate state & Rebirth	Lati Rinpochee	26,50
Debate in Tibetan Buddhism	Daniel Perdue	15,00
Dictionary New English-Tibetan	Norbu Chopel	35,00
Divine Tree/Tib. grammer poem	Noble Ross Reat	10,00
Door of liberation	Gehse Wangyal	24,50
Drinking the mountain stream	Milarepa	21,50
Drop of nourishment for people	Nagarjuna	10,00
Drowa Sangmo (Tib. folk Opera)	LTWA	13,50

Dzog Chen	Long-chen-re-jam-pa	12,00
Dzog Chen	Jig-me-ling-pa	15,00
Echoes of voidness	Geshe Rabten/Batchelor	24,50
Essence of nectar	Yeshe Tsondru	15,00
Essential nectar	Geshe Rabten	31,85
Eternal Legacy	Sangharakshita	40,00
Folk Culture of Tibet	Norbu Chopel	17,50
Folk Tales of Tibet	Norbu Chopel	20,00
Four essential buddhist commentaries	14e Dalai Lama	15,00
Four essential buddhist texts	14e Dalai Lama	18,00
Graduated path to liberation	Geshe Rabten	12,50
Guide to the bodhisattva's way of life	Shantideva	21,00
Guide to the jewel island	Olschak-Wangyal	15,00
Health trough balance	Dr. Y. Donden	35,00
Heart of Wisdom	Geshe Kelsang Gyatso	33,00
Hidden teachings of Tibet	Tulku Thondup Rinpochee	37,00
Highest Yoga Tantra	Daniel Cozort	33,00
H.H. the Dalai Lama talks to L. Wijers	Louwrien Wijers	25,00
How to meditate	Kathleen Mc Donald	29,00
In exile from the land of snows	John F. Avedon	41,00
In Praise of Tara	Martin Willson	46,00
International Buddhist directory	Wisdom Publication	25,00
Interview with H.H. the Dalai Lama	John F. Avedon	30,00
Into every life some Zen must fall	Alan Keightly	29,00
Jungian psychology and Buddhism	Radmila Moacanin	29,00
Kalachakra Tantra	Geshe Ngawang Dhargye	38,00
Kalachakra Tantra	Jeffrey Hopkins	55,00
Kindness, Clarity and Insight	14e Dalai Lama	35,60
Lamp for the path and commentary	Atisha	43,00
Lankavatara Sutra	D.T. Suzuki	53,85
Life and teachings of Geshe Rabten	Allan Wallace	52,00
Life and teachings of Tsong Khapa	Prof. Thurman	30,00
Mahamudra	Wang-chuk-dorje	21,00
Mahayana purification	LTWA	15,00
Meditations of a Tibetan Tantric abbot	Kensur Legden	12,00
Meditations on Emptiness	Jeffrey Hopkins	86,00
Meditations on the lower tantra's	2e, 5e, 7e, 13e Dalai Lama	21,00
Meditative states	Lati Rinpochee	29,00
Mind and its functions	Geshe Rabten	32,50
Mind in Tibetan Buddhism	Lati Rinpochee	30,00
Modern Tibetan Language	Lhasawa Losang Thong	22,00
Mollas of Mustang	David. P Jackson	27,50
My land and my people	14e Dalai Lama	24,95
Nagarjuna's letter	Nagarjuna	17,50
Necklace of good fortune	Geshe Lam Rim	12,00
Necklace of Gzi	Namkhai Norbu	12,50
Opening of the eye of new awareness	14e Dalai Lama	34,00
Origin of the Tara Tantra	LTWA	10,00
Practical meditation	Geshe Rabten	12,00
Preliminary practices	Geshe Rabten	10,00
Prince Siddharta	Landaw/Brooke	39,00
Prince who became a cuckoo	Geshe Wangyal	25,30
Science meets spirituality	Louwrien Wijers	17,50
Selected works of Dalai Lama I	1e Dlai lama	35,00
Selected works of Dalai Lama II	2e Dalai lama	35,00
Selected works of Dalai Lama III	14e Dalai Lama	35,00
Selected works of Dalai Lama VII	7e Dalai Lama	35,00
Seven Instruction lineages	David Templeman	21,00
Silent mind holy mind	Lama Yeshe	18,75
Sky Dancer	Keith Dowman	37,00
Songs of the sixth Dalai Lama	6e Dalai Lama	12,50





Stories from beyond the clouds	Clifford Thurlow	12,00
Studies in the Lankavatara sutra	D.T. Suzuki	40,00
Sublime path of the victorious ones	LTWA	12,00
Superhuman life of Gesar of Ling	David Neel/Yongden	30,00
Sutra of the wise and the foolish	Stanley Frye	27,00
Tantra in Tibet	Tsong Khapa	36,00
Tantric distinction	Jeffey Hopkins	24,00
Tantric Practice in Nyingma	Khetsung Sanbo Rinpochee	35,60
Tara's colouringbook	Andy Weber/Wellings	19,50
Tibet	Thubten Jigme Norbu	16,50
Tibet Journal	Div. jaargangen, tijdschrift	10,00
Tibetan book of the dead	Freemantle/Trungpa	24,50
Tibetan Dhammapada	Gareth Sparham	33,50
Tibetan-English dictionnary	Chandra Das	150,00
Tibetan Folk Tales	Hyde/Chambers	28,95
Tibetan Medicine	Bhagwan Dash	20,00
Tibetan Medicine	Rechung Rinpochee	35,00
Tibetan Medicine	Tijdschrift 1 t/m 8	10,00
Tibetan Reflections	Peter Gold	33,50
Tibetan Thangka Painting	David & Janice Jackson	88,60
Tibetan Tradition of mental development	Geshe Ngawang Dhargye	18,00
Torch of certainty	Kongtrul	34,60
Universal Responsability	14e Dalai Lama	15,00
Waterhorse and other years	K. Dhondhup	20,00
Wheel of sharp weapons	Dharmarakshita	12,50
White annal	Gedun Choepel	15,00
Wisdom Energy	Lama Yeshe & Zopa Rinpochee	24,50
Wisdom Energy 2	Lama Yeshe & anderen	19,50
Women of wisdom	Tsultrim Allione	29,00
Yoga Tantra of Tibet	Tsong Khapa	59,00

POSTERS:

Buddha and the sixteen Arhats	Andy Weber	ƒ 12,00
Thousand armed Avalokiteshvara	Peter Iseli	12,00
Tara and 21 Tara's	Andy Weber	12,00
Manjushri	Andy Weber	12,00
Four-armed Avalokiteshvara	Jampala	12,00
Guru Tree	Unknown	21,00
Padmapani	Robert Beer	14,00
Four-armed Avalokiteshvara	Robert Beer	14,00
Witte Tara	Unknown	30,00
Amithaba	Unknown	22,50
Zes posters in prachtige druk op mooi papier van Groene Tara, Lama Tsong Khapa, Amithaba, Vajradhara, Manjushri en Sakyamoenie Boeddha	Andy Weber	per stuk 50,00

KUNSTKAARTEN:

9 verschillende boeddhavormen		per stuk ƒ 1,75
16 verschillende boeddhavormen	Andy Weber	per stuk 2,00
9 verschillende tekeningen op dubbele wenskaart met enveloppe		per stuk 2,50
8 verschillende boeddhavormen in map 20 x 30 cm	Wisdom Publications	39,00
Ansichtkaarten 48 kaarten	Tibet etc. Snow Lion	per stuk 1,25

TIBETAANSE WIEROOK:	De beste	ƒ 12,50
TIBETAN CALENDAR 1987	met 12 Tangka's	50,00

Diverse Transcripts, Sadhana's en Nederlandse meditatieteksten, Maitreya Handboek 1985, Mala's, Nepalees postpapier, foto's van verschillende leraren. (Alleen aan particulieren zonder korting.)

Het Maitreya Magazine en de meeste boeken zijn ook verkrijgbaar of te bestellen via de volgende boekhandels: Kosmos special store Amsterdam, Au Bout du Monde Amsterdam, Synthese Den Haag, Stiltepunt Den Haag, Broese en Kemink Utrecht, Hilarion Nijmegen, De Heremiet Eindhoven, Mandala Leeuwarden, Lotus Scheveningen.

Met deze prijslijst vervallen eerder verschenen lijsten. Wijzigingen voorbehouden. Al deze artikelen zijn bestelbaar bij het Maitreya Instituut. De prijzen zijn exclusief portokosten. Bestelling per brief of telefoon: 08876-2188 (kantooruren).

Achterpagina: Foto klabbers